

とやま

1999
2
No.361

県広報とやま
富山県

特集／知事対談



冬の間、馬場島に常駐する富山県警山岳警備隊の隊員たち（後方は最新鋭の県警ヘリ「つるぎ」）

知事対談

こころハツラツ からだイキイキ

今年夏、県民の健康づくりの中核拠点として国際健康プラザ(仮称)がオープンします。また、いよいよ来年には、2000年とやま国体も開催されます。今回は、国体の時丸・風丸体操を振り付けた片貝仁子さんと、富山県体育協会専務理事の並木孝さんをお迎えし、健康づくりとスポーツについて、中沖知事と語り合っていました。

出席者

- 富山県知事 中沖 豊
- 富山健康科学専門学校専任講師 片貝 仁子
- 富山県体育協会専務理事 並木 孝
- 司会 金田 亜由美

オープンが楽しみな国際健康プラザ

司会 今日、健康づくりとスポーツについて話を進めたいと思います。

はじめに知事、富山空港の近くで整備が進められている国際健康プラザが今年夏にオープンしますね。

知事 はい、外観はほとんど完成し、愛称も「とやま健康パーク」に決まりました。県民の皆さんには、大いに利用していただきたいと思っています。

並木 県民の健康づくりの中核拠点だと思います。どんな施設になるのか興味があります。

知事 わが国は、平均寿命が男性七十



写真左から金田アナウンサー、中沖知事、片貝仁子さん、並木孝さん



取り入れていく必要があります。

国際健康プラザは、人生八十年の時代に、県民の皆さんが健康でいきいきと過ごしていくためのお手伝いをする施設です。私は、「男性はますます強くなり、女性はますますいきいきと美しく魅力的になる施設だ」と説明したりして楽しんでますよ(笑)。

片貝 食習慣や運動不足、生活習慣などは、大人になってからはなかなか直りませんから、子どもの時から健康について意識つけることが大切です。そこで、国際健康プラザには、ぜひとも遊び感覚を取り入れていただいて、子どもから大人まで遊園地へ行くような感覚で健康づくりを学べる施設にしたいですね。

並木 国際健康プラザは、いくつもの施設で構成されるそうですね。具体的に

にはどんなふうにご利用できるんですか。知事 健康についての博物館のような「生命科学館」、健康づくりの実践道場の「健康スタジアム」、伝統医学のメッカともいえる「国際伝統医学センター」などから構成されることになっておりまして、気軽に実践できる健康法を紹介したり、医学的な検査に基づく健康プログラムを提供したりすることにしています。また、健康に関する情報発信やイベントなども計画していますので、子どもから高齢者まで気軽に楽しみな健康づくりができる施設になると思いますよ。

地域ぐるみで健康づくり

司会 国際健康プラザのオープンが楽しみです。大切なのは健康づくりに向けた県民のやる気です。ご出席の皆さんは、何か健康づくりに取り組んでおられるんですか？

知事 私は、以前ジョギングをしていたんですが、最近はずっと怠けちゃって、もっぱらエレベーターを使わずに階段を登るとか、歩くときは急ぎ足を心がけるとかしています。それと休日には下手なゴルフにかけて、芝生イジメをしてるんですよ(笑)。

並木 私は、若い頃からずっと水泳を続けておりました。国体にも水泳選手として出場しました。現在でも、週に二、三回はプールで練習して、マスターズの大会にも出場しています。

片貝 私は、競技スポーツにはあまり関心はなかったのですが、小さい頃から体を動かすことが大好きでした。それで今は、音楽を聴きながら体を動かせるジャズダンスを趣味の一つとして続けています。健康づくりも趣味や生きがいの一つとして考えると、もっと取り組みやすいのではないのでしょうか。ただ、やりたいけどなかなかできないという人も多いと思いますので、そういう人の肩をポンと押してくれるような身近なリーダーとか指導者の存在や、地域で気軽に参加できる催しなどが大切だと思います。

知事 県では「日本一の健康県」をめざして、県民の健康づくりの指針となる「県民ヘルスプラン」や、健康づくりを運動の面からみた「とやまアクティブヘルスプラン」などを策定し、県民総ぐるみ運動を進めてきました。

健康づくりは、もちろん自分でやるのが基本ですが、一人だけでは長続きしない面もあるわけで、県民の皆さんには、家族や身近な人たちと一緒に地域ぐるみで健康づくりを進めていきたいと思っています。

県としても、市町村などと連携して、健康づくり指導者の養成や、健康づくりの「場」の確保などに努めていきます。





富山県知事／中沖 豊

を通じて、生涯スポーツを振興して
きたいと思っています。
並木 県内では2000年国体に向け
て優秀な指導者が育ち、競技力向上に

2000年とやま国体
会期●冬季大会/H12. 2.19⑤~22⑥
夏季大会/H12. 9. 9④~12⑤
秋季大会/H12.10.14④~19⑤

きらりんぴっく富山
会期●H12.10.28④~29⑤

一九九九年を健康と飛躍の一年に

司会 話がつきないんですが、最後に今後の期待、あるいは抱負をお聞きかせください。
並木 富山県は、昨年の「かながわゆめ国体」で総合成績十一位に躍進しました。この勢いで、今年の「くまもと未来国体」では十位以内、そして2000年とやま国体では総合優勝となるように、がんばっていききたいと思

片貝 私は、昨年十月に四十歳になりました。三十代は、健康づくりの指導者育成という仕事に携わりながら、健康についていろいろ勉強することができました



片貝さんが考案した時丸・風丸体操

知事 少子・高齢化の時代といわれますが、高齢者にはいきいきと元気で、青少年には心身ともに健全であってほしい。そしてそのためにも、県民の皆さんには、自分に適した運動を生涯を通じて継続していただきたいと思

富山県庁健康課
「こころの健康アドバイス」プレゼント係
〒9308501 (住所記載不要)



かたかい じんこ
片貝 仁子さん
清川市出身。昭和58年に公立学校教員となり、上市町の小中学校に勤務。平成3年からは富山健康科学専門学校専任講師として、エアロビックダンスの理論、実技を教えている。2000年国体の式典専門委員も務め、時丸・風丸体操を考案した。

ストレスを克服して、心と体の健康づくり

司会 最近では、ストレス対策という
か、心の健康も重要なテーマになっ
てきていますね。
片貝 私も、仕事や人間関係がうまく
いかないときには、肩が凝ったり腰が
痛くなったり腕が上がらなくなつたり
します。心の健康と体の健康は両面か
ら考えていかなければなりませんよ。
知事 県では昨年、ストレス対策にも
取り組むため「こころの健康プラン」を
策定したんですよ。
司会 たしか、プランの策定にあわせ
て、「こころ健康ハツラツ読本」と「こ
ころの健康アドバイス」という二種類
の冊子も作られたんですよね。



レスとは何か、自分のストレス度はど
れくらいか、ストレスを克服するには
どうしたらよいかなどをわかりやすく
解説しています。
「こころの健康アドバイス」は、いろ
んなストレスを克服した体験をつづつ
たもので、著名人からのアドバイスや
全国から公募した体験談が書かれてい
ます。お読みになれば、大変元気がな
れると思いますよ。
片貝 私も「こころの健康アドバイス」
を読みましたが、立川志の輔さんとか
Jリーグの柳沢選手などのアドバイス
も書かれていて、大変よかったですよ。

並木 私にとつてのストレス解消法は
水泳なんです。ストレス解消のため
に運動をするという人は多いんじやな
いでしょうか。別に本格的な運動でな

くても、ジョギングや散歩をしたり、
サッカーやプロ野球の観戦などでも効
果があります。もともとスポーツ観戦
の場合は、ひいきのチームが負けると
余計ストレスがたまるとも言われま
す(笑)。
いずれにしても、日ごろから継続的
にスポーツに親しめる機会が増えれば、
心と体の健康づくりに役立つんじやな
いでしょうか。
**国体を健康づくりの
きっかけに**
司会 スポーツといえば、2000年
には富山で国体が開催されます。
知事 国体は、わが国最大のスポーツ
の祭典で、「国民の健康増進・体力の向
上」、「地域スポーツの振興」などを目
的としているんです。県内選手の皆さ
んには、日頃の実力を十二分に発揮し
ていただきたいと思つています。そして、
その結果として富山県が総合優勝でき
れば本当に素晴らしいなあ。ぜひそう
なってもらいたいなあと心から願つて
ます(笑)。
片貝 本当にそう思つていますね。ところ
で、「健康の増進」が国体の目的の一つ
であるということは意外と知られてい
ないのではないのでしょうか。国体の出
場選手の皆さんにがんばってもらいた
いのはもちろんですが、せっかくです
から、県民みんなにとつても、スポー

なみき たかし
並木 孝さん
東京都出身。昭和33年の第13回富山国体に水泳選手として出場したのをきっかけに富山県の高校教員となる。県教育委員会体育課長、富山南高校長などを経て、平成8年から富山県体育協会専務理事。県のスポーツ振興審議会委員も務める。



ので、四十代では、県内いろんなところ
に出かけて、体操したり、お話しし
たり、健康づくりのための情報発信源
になりたいと思つています。
それと、「健康II美」という面もあり
ますから、これからも健康を守り続け
て、より磨いていきたいですね(笑)。

ときこそ元気ががんばることが大事で
す。今年はずき年ですから、これに
あやかつて、富山県にとつても、皆さ
んにとつても健康で飛躍する年になつ
てもらいたいと願つています。
司会 今日はありがとうございました。



司会/金田 亜由美
(北日本放送アナウンサー)

この対談は、一月二日に北日本放送テレビで放映されたものを要約したものです。

◆プレゼントのお知らせ

「こころの健康アドバイス」をご希望の方
全員に差し上げます。
郵便番号・住所・氏名を記載した十セン
チ四方の紙と、二百四十円分の切手を同
封して、次のあて先までお申し込みくだ
さい。三月三十一日(水)消印有効です。

富山県庁健康課

「こころの健康アドバイス」プレゼント係

楽園

翼は潮風と向かい合わせて
競い合う帆になる

くちばしは光の隙間から
命の蓄えをついばんでいる
薄い波の膜を剥がせば

どこまでも深い森の天井で
カモメ達は

冬を生きること忙しい

時々ここに帰りたくなる

私の内側にある海の一部が
確かめるように波立つのだ
柔らかな飛沫の鬘を

ていねいにくぐり抜けたら
もう一人の私が迷い続けているだろう

魚は見上げただろうか

その先の雲の仕上がり

その先の空の昨日今日



冬のスイ海岸(朝日町)

40周年を迎える 富山県警山岳警備隊



純白の雪をいただく立山連峰が夕陽に染まっていく姿は、まさに神々が演出する壮大なドラマ。剣岳、雄山、薬師岳など立山の峰々は古くから人々の信仰を集め、また近年は、多くの登山者のあこがれの的になってきました。富山県警山岳警備隊は、立山連峰をはじめとする山岳地帯で遭難事故防止や救助などに活躍してきました。前身の山岳救助隊が昭和三十四年に結成されてから今年で四十周年を迎えます。

山に魅せられた男たち

上市警察署の梶田正地域課長は、山岳警備隊副隊長というもう一つの肩書きを持っている。昭和四十一年に警察官となり、翌年、山岳警備隊に入隊、以来三十一年間を山岳警備隊員として活躍してきた。

山岳警備隊は危険が多い仕事だ。救助活動や訓練中の事故で、これまでに二人の隊員が殉職している。梶



田副隊長自身も、吹雪の中を救助に向かう途中で雪庇を踏み抜きそうになった経験がある。

「ドーン!という大音響とともに雪庇が谷底へ落ちて行った。足もとを見ると、わずかに二十センチ先が断崖絶壁だったよ」。

山岳警備隊をやめて普通の警察官として働く道もあるが、そんなことは一度も考えたことがないという。「危険や困難を克服して遭難者を救助したときの喜びや達成感がたまらないんだ。『この仕事は自分達にしかできない』というプライドもあるしね」。

そんな隊員たちに課せられる訓練は、夏、秋、冬の年三回。それぞれ一週間程度行われ、岩登り、滑落停止、岩壁や吹雪の中での救助訓練などのほか、三日間かかる山道を八時間で駆け抜けるというメニューもある。

救助体制は飛躍的に進歩

梶田副隊長が入隊した昭和四十年代前半、山岳警備隊の装備は貧弱で、遭難した登山パーティの方が立派な装備を持っていることが多かったという。しかし今では装備は充実し、隊員たちの技術のレベルアップもあって、日本最高の山岳レスキュー部隊といわれるまでになっている。

なかでも特筆すべきは、昭和六十三年に導入された県警ヘリ「つるぎ」だ。それ以前も民間ヘリで遭難者を運ぶことはあったが、一般的には人力頼み。平地へ降ろすのに夏でも最低一日、冬は一週間必要だった。ヘリコプターは、これをわずか十分に短縮したのだ。



県警ヘリ「つるぎ」は、かけがえのないパートナー

登山者だけではない救助対象

山岳警備隊の活躍は、高山での遭難事故のニュースなどで紹介されることが多い。活動エリアは標高三千メートル級の山々だけと思われ



遭難者を背負っての救助訓練

「山には、平地では体験できないような素晴らしいことがたくさんある。それを少しでも多くの人に体験してもらいたい」と隊員たちは口をそろえる。

ただ、気がかりなのは、近年、初歩的な遭難事故が増えていることだ。その多くは、一般的な登山道で転倒したり、体調不良を押し込んで入山するなど、基本的な

基本をマスターして山の素晴らしさを体験してほしい

登山をしない人にとっても頼りがいのある存在。それが山岳警備隊なのだ。



剣岳を見つめる梶田副隊長。登山者の安全が山岳警備隊員たちの願いだ。

技術や心構えがなかったために発生したケース。

「山特有の危険は知っておいてもらいたい。そうすれば初歩的な遭難事故は起きないし、起きても重大な結果には至らないはず」。

一月中旬、最後のパーティが下山し、年末年始の冬山シーズンが終わった。隊員たちはようやく長い緊張から解放される。しかし二月下旬からはまた春山シーズンがはじまる。隊員たちにとって休息はほんのつかの間に過ぎない。

立山の峰々を見つめながら彼らは登山者の安全を願い、そして誓う。「もしものとき、我々は必ず助けに行く」。

「平地と山岳地帯とは、ヘリコプターのありがたみが全く違う。一刻を争う現場で「つるぎ」が飛んでくると見ると、思わず拝みたくくなるよ」とは隊員の一人。

県の施設の催しガイド

施設名	開館時間・休館日・入館料	企画展等のお知らせ
近代美術館 ☎0764(21)7111 富山市西中野町1-16-12	9:30~17:00 Ⓜ月曜・祝日の翌日(2/16、17、18は臨時休館) 一般200円 高・大160円 小・中100円	みんなでつろう'99 2/11(祝)まで 東アジア友好美術展 2/26(金)~5/9(日) 一般750円 高・大500円 小・中300円
立山カルデラ砂防博物館 ☎0764(81)1160 富山地方鉄道立山駅前	9:30~17:00 Ⓜ月曜・祝日の翌日 一般400円 高・大320円 小・中200円	第3回フィールドウォッチング「立山の雪を体験しよう!!」 2/13(土)10:00~12:40、13:30~16:10 (2/10までに要予約) 企画展「あれから30年—常願寺川昭和44年災害」 3/2(火)~5/9(日) 30年前の災害を振り返り、その後の防災対策について紹介します。
立山博物館 ☎0764(81)1216 立山町芦峯寺93-1	9:30~17:00 Ⓜ月曜・祝日の翌日 まんだら遊苑は、3月末まで休苑です。 一般 高・大 小・中 展示館(常設展示) 300円 240円 150円 通覧館(映像ホール) 100円 80円 50円	チベットマンダラ恒例展 立山博物館が収集してきたチベットマンダラを2回に分けて公開します。 前期2/20(土)~3/14(日) 後期3/16(火)~3/31(水) 会場 立山博物館 展示館企画展示室 ※入場無料
中央植物園 ☎0764(66)4187 婦中町上善田42	9:00~16:30 Ⓜ木曜・祝日の翌日 一般600円 小・中300円	日曜植物案内 2/7(日)熱帯の果実 3/7(日)ランのいろいろ いずれも11:00~12:00 企画展示「平成10年度研究展」 2/19(金)~3/3(水)
こどもみらい館 ☎0766(56)9000 小杉町黒河(太閤山ランド内)	9:30~17:00 Ⓜ火曜・第4水曜・祝日の翌日 入館無料	「おりがみが創りだす不思議な世界展」 3/14(日)まで 「人形劇フェスタ」 2/21(日)、28(日)、3/7(日) いずれも13:30~
埋蔵文化財センター ☎0764(34)2814 富山市茶屋町206-3	9:00~17:00 Ⓜ土曜・日曜・祝日 入館無料	企画展「高速道路の下に眠る遺跡」 9/29(水)まで 高速道路建設に伴う発掘調査の成果を紹介します。
太閤山ランド ☎0766(56)6116 小杉町黒河4774-6	9:00~17:00 Ⓜ火曜・祝日の翌日 入館無料 ※12月~3月は太閤山ランドの駐車場が無料です。また日・祝日と第2・第4土曜日は園内無料バスも運行されます。	冬の親子ふれあい大会 2/11(祝)9:30~13:30 大人600円 子供400円(昼食付)
ウッドリーム富山 ☎0766(56)1570 小杉町黒河新4940	9:00~16:30 Ⓜ火曜・祝日の翌日 一般220円 小・中110円 (工作室を使用する場合)	ウッドクラフト教室 2/21(日)9:00~12:00 ひな人形の組み木づくり 材料代1,200円(要予約) 生きがい木工教室 3/6(土)13:30~16:00 電話台づくり 材料代3,000円(要予約)
富山新港臨海野鳥園 海王バードパーク ☎0766(82)5881 新湊市海王町15	9:00~17:00 Ⓜ月曜・祝日の翌日 入園無料	探鳥会と講演の集い 2/21(日) 7:00~12:00 バードパークに集まるカモ類を中心とした冬鳥の観察と、鳥にまつわる講演会です。
らいちょうパレースキー場 ☎0764(81)1633 大山町本宮字花切割	8:30~17:00 1日券 大人4,200円 小人2,700円ほか	らいちょうパレー雪の祭典 2/13(土)・14(日) 立山山麓かまくら祭り 2/19(金)~28(日) スキー場内や山麓周辺にかまくらを設置し、夜はライトアップします。
県民小劇場オルビス ☎0764(45)4531 富山駅前マリエ7階	オルビスと巡る「舞台芸術・芸能-発見ライブ」 Vol. 9 エレクトーンっておもしろい! 2/28(日)18:30~ 出演/窪田 宏 Vol.10 フラメンコっておもしろい! 3/6(土)18:30~ 出演/大川都、鈴木英夫、瀧本正信 3,000円(会員は無料です)	



伝統医学



Q 最近、健康に関する話の中で伝統医学という言葉を目にします。伝統医学とはどのようなものなのでしょうか。
(30代女性、O)

A 伝統医学とは、近代医学が生まれる以前から世界各地で行われてきた医学の総称です。気功や針灸、生薬などを用いる中国の伝統医学、ヨーガやオイルマッサージなどを用いるインドの伝統医学(アユルヴェーダ)、生薬やチームバスなどを用いるイスラム諸国のユナニ医学などが現在も脈々と伝えられ、有効な治療法として活用されています。

最近、ストレスの蓄積が原因で生活習慣病にかかったり、体調が悪いという人が増えていますが、これらは、いくつもの要因が重なりあつて心身のバランスが崩れることが原因といわれています。

伝統医学は、体のいろんな要素のバランスを整え、自然治癒力を高めることによって病気を治したり予防することを主眼としており、病気になるてからの治療に重点を置く近代医学と補い合うものとして、いま注目されてきているのです。

今年夏にオープンする国際健康プラザ(仮称)には「国際伝統医学センター」が設けられ、世界の伝統医学を健康づくりに役立てるための研究や、インターネットによる情報発信を行うことになっています。また、世界の伝統医学を紹介する展示コーナーや資料閲覧室のほか、パソコンを使って中国やインドの伝統医学に基づいた体質診断ができるコーナーも設けられることになっています。

※富山県国際健康プラザ(仮称)のホームページでも、世界の伝統医学について紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
<http://www.pref.foyama.jp/sections/1212/hpc/index.htm>
問合せ 国際健康プラザ建設室 ☎0764-4419657

編集部から

「県広報とやま」は原則として毎月一日に発行し、無料で配布しています。

◆配布箇所
県庁正面窓口、富山県刊行物センター(県民会館一階)、県税事務所(富山、高岡、魚津、砺波、県消費生活センター(サンフォルテ一階)、高岡文化ホール、新川文化ホール、市町村役場窓口、富山市の各地区センター、ロジック山ぼうしとやま・ふくおか家族旅行村)、高岡テクノドーム、富山テクノホール、富山市民プラザ、滑川駅前光案内所(正面、南口)、砺波駅前合室、滑川駅前合室、小杉町サービスセンター(小杉駅前口)、富山空港インフォメーション、富山県東京事務所、富山県大阪事務所、富山県名古屋事務所

郵送による定期購読も受け付けています。ご希望の方は、郵便番号、住所、氏名、電話番号、購読期間(〇月号~〇月号)を明記し、郵送料として一六〇円切手を必要枚数(一月あたり一枚)同封のうえお申し込みください。
あて先/〒93018501(住所記載不要)
富山県庁広報課

ピンナップとやま(7、8ページ)の写真を5名の方にプレゼントします。官製ハガキに、希望のプレゼント名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の入手方法、本誌についての感想を記載して下記までお申し込みください。
※特集「知事対談」で紹介した「こころの健康アドバイス」のプレゼントについては、6ページをご覧ください。

●宛先/〒930-8501 富山県庁広報課 県広報とやま2月号プレゼント係
●締切/2月28日(当日消印有効)

12月号プレゼント当選者
■木の香浴泉 ゆら湯ら ペア入浴券
秋元小洋子さん(富山市)、西野久仁恵さん(富山市)
三浦多恵子さん(小杉町)、北川素代美さん(大島町)
松本麗一さん(婦中町)
■ピンナップとやま写真
中村 弘さん(富山市)、木津三樹子さん(高岡市)
道前康子さん(氷見市)、梅沢 崇さん(魚津市)
斉藤昌代さん(砺波市)

とやま
音のある風景
Vol.10



魚市場を飾る紅い花

新湊漁港の競り(新湊市)

新湊沖は、富山湾でも屈指の好漁場である。深く刻まれた海底谷と、海脚と呼ばれる浅い場所とが複雑に入り乱れ、定置網や底びき網、刺し網、かごなわ、はえなわなど、数多くの漁法が発達してきた。このため、水揚げされる魚の種類が多く、さまざまな魚が四季を通じて魚市場を賑わす。しかし、冬を代表するものといえは、何といてもベニズワイガニなのである。昼ごろ、魚市場には水揚げされたベニズワイガニが次々と運び込まれ、整然と並べられる。カニの登場で、あたりはにわかに華やき、一面に咲き誇る紅い花畑のようになる。競りが始まると活気は頂点に達し、ハンドマイクを持った競り人はしわがれ声で次々と買い手を告げる。手ごろな価格と味の良さで多くの人に親しまれているベニズワイガニだが、本格的な漁獲が始まったのは意外と新しく、昭和三十六年、魚津の漁師が、餌を入れたかごを沈めてカニを捕る「かご漁法」を考案してからのことだ。脱皮したてで身入りの悪い「水ガニ」の割合が多いため、ズワイガニに比べ格下のイメージが強いが、甲羅がかたく身入りのいいものさえ選べば、味は決して引けをとらない。ベニズワイガニは、冬の富山を彩る紅い花。それは人々の心を温かくしてくれる色なのだ。

※県では昨年、未来に伝えたい、残したい、県内五十箇所の「とやまの音風景」を認定しました。