

# キラリ☆中野のチカラ

(右から) 土屋 愛音 さん  
 佐野 歩美 さん  
 山口 みか さん  
 竹内 海月 さん  
 赤久保 ひかる さん

【平岡育成会ドッジボールクラブ「Five」】



平岡育成会ドッジボールクラブ「Five」のメンバー5人が加わる「ガリ娘Kids」が、10月に長野市で開かれた第1回全日本女子総合ドッジボール選手権長野県大会で見事優勝を飾り、全国大会への出場権を獲得しました。

今回は、12月の全国大会出場を控え、さらに練習に熱が入るFiveのメンバー5人に話を聞きました。

## ○県大会優勝を振り返って

県大会には、Fiveと須坂市の「ガリ娘Kids」、長野市の「三輪Shinning・neo」の3チーム合同で出場しました。

この大会に合わせて春に合同チームを結成したので、最初は初めて会うメンバーで大変でしたが、練習するごとに仲良くなって、コンビネーションも良くなってきました。

大会前には集中的に合同練習や合宿を繰り返し、チーム力を上げることができました。

県大会では、予選で一度も勝てなかった相手に決勝では勝つことができて、すごく嬉しかったです。

## ○ドッジボールの魅力

速いボールをキャッチできたときや、速いパス回しのコンビネーションからアタックが決まったとき、また、相手を全員倒してチームが勝ったときは、とても気持ちがいいです。



▲県大会で優勝した「ガリ娘Kids」

## ○全国大会の抱負

全国大会は、12月20日(土)、21日(日)に東京の国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木)で開かれます。

2年前にFiveの先輩が別の全国大会に出場しましたが、私たちにとっての全国大会はこれが初めてなので、とてもわくわくしています。

全国大会までにさらに練習に励んで、一人一人のキャッチ力を上げていき、試合では絶対に負けたくないと思っています。

目標は、全国大会で優勝することです。一生懸命頑張ってきてますので、応援よろしくお願いします。

## 広報クイズ

### ■今月のプレゼント

「りんご(ふじ・贈答用) 5キ」  
 …2人

### 問題

市道の除雪は延べ何キロの道路で行われているでしょうか?

「●●●キ」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 12月22日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 赤岩区の例大祭は毎年いつ行われるでしょう?

答え・・・「10月8日」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課  
 秘書広報係 行

住所・氏名・年齢・  
 電話番号・世帯主

# 「ネット依存」を ご存知ですか？

パソコンや携帯電話、スマートフォンなどの普及により、今や生活に欠かせない便利なツールとなっているインターネット。

しかし、インターネットに夢中になるあまり、「ネット依存」になる人が増えているのも事実です。特に、子どもや若者を中心に、健康や日常生活への悪影響も発生しています。

## 日常生活への影響（例）



### ◆軽度

時間の浪費、勉強や仕事・家事などやるべきことがおろそかになる。

### ◆中度

学校の成績や仕事などの能率が下がっても気にしなくなる。  
インターネット上の世界が中心になる。

### ◆重度

昼夜逆転、起きている間は常にインターネットを使用している。  
食事・入浴・排せつなどがおろそかになる。

## 身体の症状（例）



### ◆軽度

睡眠不足、肩・腰の凝りなど

### ◆中度

睡眠障害、疲れやすい、食生活の乱れによる栄養障害など

### ◆重度

栄養失調、睡眠障害による全身の衰弱など

これら以外にも、精神症状や人間関係への影響も現れてきます。  
軽度の段階で対応することができれば、症状が長引くことは避けることができます。  
ネット依存は、誰でもなり得るものです。  
ご家族だけで抱え込まず、健康づくり課または福祉課にご相談ください。

# 池田市長の わくわくレポート

vol. 17



## 驚きの再会と嬉しいアドバイス

来年3月の北陸新幹線延伸に向けて、このほどJR飯山線飯山駅が新

駅に移動開業した。そのセレモニーの折、私が大学時代に家庭教師をしていたT君に会った。実に38年振りの再会である。聞けば、彼は長野に移住してから既に23年になるという。長野県の魅力を発信するため、県内各地を巡り歩き、写真家として活躍している。T君と云ったが、当時彼は中学3年生であり、私は21歳であつたから、今は50代である。そこで、以下はT氏と呼ぶ。T氏曰く、

私は家庭教師をしながら、当時から長野の素晴らしさ、故郷の素晴らしさを訴えていたらしい。その影響もあり、彼は大学を卒業後メーカーに勤めたが、職を辞しフリーの写真家として、長野に居を構えた。なんと不思議な縁での再会であつた。中野市を活性化させたい、元氣なまちにしたいとの思いで、難しい課題に日々頭を悩ませていたが、T氏と再会の折、彼の口から中野市の素晴らしさが、具体的な地名とともに、如何に情報発信するかといったアイデアがポンポン飛び出してきた。驚

きとともに嬉しさが込み上げてきた。また、その視点も私には思いもよらないものが数々あつた。

まちづくりにあつては「よそ者、若者、ばか者」がこれからのまちを変えろといわれているが、23年の長きにわたつて長野に暮らしているT氏の新鮮な感覚に、驚かされた。

今、本市では、これからの中野市の創造の為に、「若者会議」や「観光拠点開発ワーキングチーム」など若い人たちに参画してもらい、知恵を絞っている。そんな中にあつて、T氏のようないわゆる「よそ者」が、全く私たちが気付かない視点で、中野市や長野県の魅力を熱く語る姿に私は、しみと希望を見出した。

私自身もふるさと中野市に帰り、ある意味で新鮮な感覚を失いつつあるのかもしれないと思っていたが、T氏と会つて、全く違った角度から、広域的視点からの意見を聴けたことは、これからの地域創造に知の交流がいかに大切だということが、改めて認識できた。

まだまだ、私の思いの具現化は道半ばである。T氏のような応援団をどんどん増やしたいと強く思った次第である。