

津金あい子さん
からのご紹介



○自己紹介

上今井の家に養子に来てから約60年間、リンゴを中心とした専業農家をしています。昭和40年代くらいまでは、上今井駅にやってくるSLの貨車にリンゴが入った木箱を積み込んで、各地へ発送していました。貨車は客車と一連になっていたので、停車時間が短く、積み込みがとても大変だったことを覚えています。

30年ほど前からは娘と一緒に農業をしてきています。おいしいリンゴを作り、口コミで新しいお客さんが増えたり、「スーパード売っているものよりおいしい」と言ってもらえるのはうれしいものです。

最近では、道の駅ふるさと豊田の直売所に出したスイカが人気で、お

かんだ 神田 連 さん (上今井)



○おらほの自慢
上今井諏訪社の春祭りでは奉納される太々神楽や、秋祭りでお囃子を奉納する屋台など、江戸時代後期から伝わるといわれる文化が今もなお継承されています。これからも地域のみんなでこの伝統を残していければと思います。

○元気の秘訣
わが家のリフォームをしてくれた大工さんに自家栽培の野菜をあげたところ、体の調子が良くなったとのこと、それから継続的に野菜をあげています。私も1年を通して新鮮な野菜をたくさん食べていることが元気の秘訣かと思っています。

また、趣味として謡曲の愛好会に所属しており、定期的に練習や発表会に参加したり、仲間とカラオケや旅行に行ったりと楽しんでいきます。

店の方から「次の出荷はいつですか」と催促をもらったことがありました。自分が作ったものが評価されるのはとても励みになり、幸せを感じます。



▲桃の木を剪定する神田さん

「健康長寿のまち中野市」を目指して

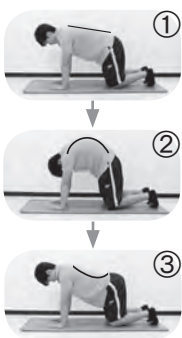
元気もりもり！健康体操



寒い冬の間に、運動不足などで肩や腰が固まってしまいませんか。これから暖かい季節を迎え、農作業やスポーツなどで本格的に体を動かす前に、肩と腰の調子を調整しておきましょう。今回は、肩こりや腰痛の予防と改善に効果的な運動を紹介します。

～これをやれば肩こり・腰痛知らず～
キョットエクササイズ

- ①四つん這いになります。
 - ②腰を上引っ張るように背中を丸めます。
 - ③胸を張るように腰・背中を伸ばします。
- ※慣れてきたら、背骨・腰骨を下から順番に一つずつ波のように動かしていくイメージで行ってみましょう。



- ①胸を張り、肩に手を置きます。
 - ②体の前で肘と肘を近づけるように背中を丸めます。
 - ③胸を張り、左右の肩甲骨を近づけるように肘を外に広げます。
- ※肩甲骨を動かすイメージで、大きくゆっくり行いましょう。

【共通のポイント】

- ・呼吸を止めないでゆっくりと、1日10回ずつ行いましょう。
- ・腰の痛い方などは、無理のない範囲で行いましょう。

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

10th

中野市合併10周年

1. めざましライブカントリーツアー（5月）で熱唱する平原綾香さん／2. パラ苗プレゼント（6月）／3. 徳川宗家18代当主徳川恒孝氏講演会（10月）／4. 故郷のふるさと音楽会（4月）／5. 斑尾ふるさと祭り（6月）



▲中野市合併10周年記念式典（10月）には、姉妹都市・北茨城市の豊田市長や音楽姉妹都市・竹田市の首藤市長にも出席いただいた。

池田市長の わくわくレポート

vol. 30



合併10周年を振り返って

平成27年度は合併10周年記念事業をさまざまな形で展開した。この10年の歩みはこれからの人口減少社会、少子高齢社会への序曲ともいえる10年であったと思う。

新中野市として、市の「花・木・鳥」の制定（平成20年度）、市民憲章の制定（平成22年度）、中野市・産地観光シンボルマーク制定（平成24年度）など、市民共通の理念を整備してきた。

また、柳沢遺跡から出土した銅戈、銅鐸が国の重要文化財に指定され、高橋由一の油彩画など新たな文化財



▲夏期巡回ラジオ体操 みんなの体操会（7月）では、早朝にも関わらず約1,600人の皆さんが参加された。

が発見された。

市民の皆さんのお力添えを得て、各種行事やイベントが開催され、一方で学校・学校関連施設や陣屋前広場公園など公園整備、保健センターや北信総合病院の再構築事業など医療福祉の分野でも、生活に密着した機能の充実が図られてきている。

俯瞰してみれば、中野市には実に多くの魅力的な資源が、有形無形にかかわらず多くあり、生活定住空間としての高い潜在能力を蓄えてきている。

人口減少社会がもたらすこれからの地域社会への影響は先行き不透明感をみなぎらせているが、そのような中であって、中野市が持つ、自然・

文化・経済・生活といったそれぞれの環境の素晴らしさに鑑みれば、暗くなる必要はなく、持てる資産の有効活用を図れば、域外に向かつて、その魅力を発信することにより、地域創生は十分図れると思う次第である。

「変わるのが常、変わらないのが異常」と常々、さまざまな場所や機会にお話しさせていただいているが、まずは「随より始めよ」である。感謝の気持ちと、強い責任感をもって、次の10年に向けて、行動を起こしたいと思う。中野市にこれまで蓄積された資産は、それを守り育てていただいた先輩・先人の皆さまのおかげである。

また、将来を担う若い人たち、そしてここ中野市で育つ子どもたちの為にも、一瞬たりとも気を抜くことなく、魅力ある中野市、住み続けたいと思われまことにするため、市民のみなさんと共に前に進みたいと思う。

