



# 中野のチカラ

## 指先ノハク



ギター  
木村順子さん

ボーカル  
清水加奈さん

ベース  
宮腰侑子さん

ドラム  
竹内裕美子さん



### 疾走感ある応援ソングで 中野市を元気に

中野市まるごと6次産業化テーマソング「風は清き」が誕生しました。今回は、この本市の応援ソングを制作した個性派女流バンドの「指先ノハク」の皆さんにお話を聞きました。

#### ○指先ノハク

2008年に大学の軽音部で知り合った4人で前身の「RADITZ」を結成し、2011年に改名しました。当時、指先でリズムを刻む遊びがメンバーの中ではやっていて「指先で拍をとる遊び」から「指先ノハク」となりました。

メンバー全員が大学までバンド経験がなく、楽器もギターの木村以外は未経験者でした。現在は、メンバーそれぞれが作詞・作曲に取り組み、首都圏を中心にライブ活動をしています。

#### ○中野市応援ソング「風は清き」

ドラムの竹内が中野市出身ということから制作依頼を受けました。作詞はボーカルの清水、作曲はメンバー全員で協力して行い、「風」をテーマに疾走感のある曲を目指しました。何度か中野市を訪れて、キノコの生産者や酒蔵などを巡り、生



▲上記QRコードリンク先の指先ノハク公式YouTubeチャンネルから「風は清き」を視聴できます。

産者の熱い思いなどを聞くうちに、芯が強くこだわりのある人たちがこの町を作っていると感じました。歌詞中の「君は町を織りなす風」というフレーズは、こうした想いから生まれたものです。ほかにも、歌詞中にリンゴやたかやしろ、シャボン玉、ションションなどを入れ、「なかのし」「えのき」という言葉も隠れているので探してみてください。唱歌「故郷」の3番の歌詞が好きで、最後のフレーズ「水は清き」にちなんで曲名を「風は清き」としました。

#### ○市民の皆さんへ

全国ツアーライブで「御天領締め」を取り入れました。「風は清き」の演奏中に「ションション」のフレーズが出てきたら来場者と手拍子を合わせたり、ライブの最後にションションと締めたりすると会場が盛り上がりです。これからも全国にションションのリズムを広めたいです。また、市内外のイベントにも参加しますので、一緒に「風は清き」を歌って、中野市を元気に盛り上げましょう。

## 広報クイズ

■今月のプレゼント  
「指先ノハク『風は清き』CD」  
5人

### 問題

民生委員制度は今年で何周年  
でしよう?  
「●●●周年」

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 5月26日(金)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 杉浦太陽さんが広報  
なかの4月号で紹介しているレシピ  
は何でしょうか?  
答え・・・「太陽流きのこ麻婆」

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

# 市民リレー元気の輪

No.29

永井久美さん  
からのご紹介



## ○自己紹介

生まれも育ちも中野市です。学校で畜産を勉強し、農協に就職しました。昔は、中野市にも牛乳工場や牧場があり、そこで乳製品の検査をしていました。昔から動物が好きで、犬やヤギ、ニワトリなどたくさん動物を飼っていました。今は、趣味として養蜂をやっています。蜂を眺めるのに幸せを感じています。蜂蜜やロイヤルゼリーなどが採れ、自分や家族の健康に役立っています。

61歳から老人クラブに入っています。私にとって老人クラブは「長生きの学校」であり、自分より年上の人は皆先生であると考えています。ゲートボールも教わっていて、国立長寿医療研究センターの研究で認知



岩下 ともいち さん (金井)

## ○元気の秘訣

祖母や両親がかかった病気は自分もなりやすいと考えて特に気を付けています。蜂蜜やシイタケは免疫力を高める作用があると聞き、毎日食べています。雨の日は気圧が下がっているため、体調を崩しやすいので、「外に出ないで、家でおとなしく過ごす」ということを心掛けています。

## ○おらほの自慢

金井は区民のまとまりがよく、登下校の時に小学生が大きな声であいさつをしてくれます。区民運動会、文化祭、お祭りなど盛大に行われます。高齢者も元気な方が多く、老人クラブの旅行や忘年会などには多くの方が参加されます。



▲養蜂作業をする岩下さん

# 池田市長の

# わくわくレポート

vol. 42



## 民生児童委員に 理解と協力を

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域にあって住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。また「児童委員」を兼ねており、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援などを行います。核家族化や一人暮らしのご高齢の方が増加するなど、社会構造変化とともに、コミュニティのありさまも変化する中で、民生児童委員の皆さんには、地域にとってますます重要な役割を担っていただいています。

ちなみに、全国の民生委員・児童委員による住民への相談や支援件数は、「訪問・連絡活動」だけで年間約3717万回（平成25年度実績）

となっており、その大変なお仕事が見え、推察されるところであり、地域コミュニティの安全・安心にとって大きな支えとなっています。

地域を根本から支える民生児童委員の活動は、私たちが共に理解し、支え、協力していくことが必要です。地域社会、とりわけ社会は人と人との関係で成り立っています。地域やコミュニティにおいて、私たちは一人ひとりが支え合い、助け合う中で、安定した、安心できる生活を営んでいます。そうした社会のスムーズな営みを支える重要な役割を担っているのが民生児童委員の皆さんです。

民生児童委員の皆さまの仕事は、少子高齢化社会でまさに、子育てから高齢者の社会福祉増進のため、その相談から情報提供、はたまた住民のニーズ、実態把握そして意見具申など行政を支える重要な役割を担っており、地域社会になくてはならない制度であり機能であります。これからも私たちの地域がより安心で暮らしやすい社会の実現のため、私たち一人ひとりが民生児童委員のお仕事を改めて理解することが大切なことと思えます。

