



1\_参加者とのランニングで汗を流す岩原さん  
(写真右) 2\_股関節のストレッチ方法を説明

走り方の基本を学ぶ  
ランニング教室が9月24日、共生館などで開かれ、38人が参加しました。  
講師は箱根駅伝で優勝経験がある、神奈川大学職員の岩原正樹さん。準備運動の仕方や走るときの目線、腕の振り方などのポイントを伝えながら、「歩く延長で走るようになるべくシンプルに考えて」とアドバイスしました。

## 元・箱根駅伝ランナーの岩原さんが 楽しく、無理なく走るコツを伝授

た。指導を受けた参加者は、自分のフォームとの違いを確かめながら小田川河川敷を走り、心地よい汗を流しました。  
大西蒼維さん(内子小6年)は「腕を後ろに振ることや、しんどくなったら深呼吸をすることなど、たくさん学べた。マラソン大会に向けて意識して練習したい」と充実した表情で話しました。

## 笑って学んで、心も体も健やかに 町民が「健康」を考える一日

町民一人一人が心身の健康保持を考える「健康まつり2023」が9月2日、共生館で開かれ、163人が参加しました。  
まず日頃から健康づくりに努める人を顕彰する、高池健康づくり優良者の表彰式が行われ、大本健さん(91)ら8人に表彰状が贈られました。  
記念講演ではシンガーソングライターの松本隆博さんが登壇。弟のダウンタウン・松本人志さん



ら家族とのエピソードを紹介し、母との絆を歌った曲「親友」などを熱唱。「うれしいことがあると心は優しいの水で満たされる。もしこぼれたら、また新しい水を入れよう」と、来場者に優しく語りかけました。  
会場では筋肉量測定コーナーや、町内福祉施設によるバザーなどもあり、参加者は楽しみながら健康づくりの大切さを学びました。

1\_「高池健康づくり優良賞」の賞状を受け取る受賞者の皆さん 2\_「心のツボ」をマッサージ」と題して講演した松本隆博さん。心温まる歌とトークで会場を盛り上げた 3\_食生活改善推進協議会が販売した減塩惣菜はどれも大人気



表彰状を手に「元気なうちはずっと続けたい」と語る二宮さん

(継)日本道路協会の「道路功労者表彰」を二宮正一さん(82)＝平野＝が受賞し、表彰状が8月29日、南予地方局から伝達されました。  
同賞は長年にわたる道路の美化活動をたたえて贈られます。二宮さんは平岡地区全域で道路のご

## 美化活動が続けて20年 二宮さんが「道路功労者表彰」受賞

み拾いや草刈り、落ち葉拾いなどを20年以上続けてきました。表彰状を受け取った二宮さんは「散歩中に道端のごみや雑草が気になって、毎朝1時間ほど作業するようになった。きれいに保てるよう、ポイ捨てがなくなれば」とほほ笑みました。

長年の図書館運営への功績が認められ、大野千代美さん(73)＝松尾＝が「全国公共図書館協議会表彰」を受賞しました。  
大野さんは平成17年に図書館情報館長に就任し、赤ちゃんに本を送るブックスタート事業などを推進。退任後の20年4月か

らは町の図書館協議会委員を務めるなど、読書活動の支援に力を注いでいます。大野さんは「このような賞をいただき驚いている。読書は考える力や思いやりの心を育む種まきのようなもの。ぜひ図書館を活用して、本を楽しんで」と語りました。



「子どもには小さい頃から本を読む習慣を作っておいて」と大野さん

## 生徒らの「食」に新しい選択肢 希望する地元生にも給食提供を開始

内子高校小田分校で9月1日から、全校の希望者に学校給食の提供を開始しました。  
同校は4年度から小田寮生を対象に給食を提供しており、今回は地元の生徒や保護者の要望で対象者を拡大。現在、寮生以外の13人を含む49人が給食を利用しています。地元出身の福岡天翔さんは給食を希望した理由を

「弁当を作ってくれる母の負担を少しでも減らせるし、寮の友達とも一緒に食べられるのがいい」と笑顔で話します。  
白方良憲分校長は「従来通りの弁当も、栄養バランスの取れた給食も選べる。成長期の生徒たちにとって大切な昼食の選択肢が増えたことは、高校の魅力化につながる」と期待を寄せていました。



1\_友人同士で机を並べて給食を楽しむ生徒たち 2\_当番制で行う準備の時間も楽しい