隔週金曜掲載

和歌山を創る新聞 わかつく

Vol.184
2018.3.30

特定非営利活動法人
わかやま NPO センター
〒640-8331 和歌山市美園町 5-6-12
TEL 073-424-2223　FAX 073-423-8355
E-mail info@wnc.jp　URL http://www.wnc.jp/
編集　志場 久起

SDGs 国連・持続可能な開発目標を知ろう　バックナンバー集

2017 年に連載しました、SDGs「国連・持続可能な開発目標を知ろう」の連載記事をバックナンバー集としてまとめました。各種教材としてご活用下さい。

「わかつく」バックナンバー掲載ページ http://www.wnc.jp/wakatsuku/ から PDF で入手できます。

走るの大好き！おしゃべり大好き！集まれ~和歌山ランニングクラブ~

近年の健康ブームにより、マラソンを楽しむ人口が増加しているそうです。和歌山市内でも「和歌浦ベイマラソン with ジャズ」のような大きなマラソン大会も開催されています。

今回は地域で 30 年以上にわたり活動を続けておられる「和歌山ランニングクラブ」のみなさんにお話を聞きました。

集合した後は準備体操で身体をほぐします

インターネットで情報発信

和歌山ランニングクラブは20代から90代まで老若男女問わないメンバーで構成されています。地域には色々な運動クラブがありますが、このように性別・年齢層の幅が広い団体は珍しいかと思います。

メンバーの田原さん（51歳・男性）は「活動を知ったきっかけはインターネットです。一般的にランニングクラブはたくさんあるのですが、多くは似た実力の方が集まっています。このクラブは自分のペースで楽しく走れることが魅力です。走る事を楽しみに、一週間仕事を頑張れます」と言います。

同じくメンバーの松田さん（29歳・男性）も、去年の夏にインターネットでクラブの存在を知ったそうです。「関東からUターンしてきたのですが、このクラブがある事を知り参加する事にしました。色々な人と交流しながら走れるので楽しいです」と松田さん。

みなさん一人で走るよりも、仲間が集まることで走る楽しみが増すのだとか。

また、設立して30年以上経過していますので、当初から活動しているメンバーの多くは高齢になってきていますが、このように若いメンバーが入ることにより、ウェブサイトなどネット環境を整えられ、それでクラブを知った新たなメンバーが入ってくるそうです。

厳しい決まりのない緩やかな集まり

毎月2回、紀の川の堤防にメンバーが集まってきます。

誰が参加するかなどは、厳しいルールはありません。その日に来た人たちのなかからリーダーを選び、走る前の準備体操が始まります。

自分が走りたいペースに合う方と一緒の走り、時にはおしゃべりをしながら、時には競いながら楽しく走ることができます。

練習参加は自由ですので、その日に都合のつく人だけが集まるそうです。

関係団体とのコラボを多数開催

関係団体と共催で、「新春マラソン大会」や「平和大好きマラソン大会」「紀の川市のラーメン屋まで走ろう」等、テーマを決めたマラソン大会やイベント開催もしています。

このように楽しんで走るだけでなく、走る事で平和について学んだり、大会やイベントを開催して色々な方にマラソンに親しんでもらえるような企画を開催することも楽しみなのだとか。

走るのが苦手な方のためにウォーキングを通した活動をしている団体も関係団体にあるとのこと。

健康のためにも、楽しみのためにも参加してみてはいかがでしょう。（U・Y）

思い思いにランニングを楽しみます

【参加者募集中】
クラブ練習日時：毎月第 2、4 日曜日　9:30 ～
和歌山市福島　市民スポーツ広場集合（河川敷のテニスコートがあるところ）
クラブ会員も、ご興味のある方も一緒に走りましょう！
会費等：年会費 2000 円、入会金 500 円
連絡先：080-1435-9236（会長）　E-mail：matsufusa-denki@voice.ocn.ne.jp（事務局）
メールの場合は件名に「ランニングクラブ」と記載をお願いします。

みんなでつくる情報板 わかやまイベントボード

●えいご絵本の読み聞かせ
幼児から小学生を対象とした英語で欠かれた絵本の読み聞かせです。
日時　4 月 1 日（日）　10:30 ～、11:00 ～（2 回実施）
場所　和歌山市民図書館
参加費　無料
問い合わせ　和歌山市民図書館（073-432-0010）

●和歌山城ブルーライトアップ
4 月 2 日は「世界自閉症啓発デー」。啓発のため和歌山城をブルーにライトアップします。同日は 21:00 まで市役所 14 階を一般開放します。
日時　4 月 2 日（月）　18:00 ～ 23:00
場所　和歌山城
問い合わせ　和歌山市福祉局障害者支援課（073-435-1060）

●ヨガ＆ピラティス
ヨガにピラティスの要素を融合させた新しいレッスン。柔軟性だけでなく筋力アップや体力維持を目指す方におすすめ。
日時　4 月 6 日（金）　19:00 ～ 20:15
以降、6 月まで毎月 3 ～ 4 日程度の金曜日に開催。
場所　和歌山ビッグ愛 6 階レッスンルーム
参加費　1 回につき 1,000 円
講師　RYOKO さん
定員　15 名（要申し込み）
問い合わせ・申し込み　和歌山ビッグ愛（073-435-5200）

●ハーモニカと唄う会
毎年春に開催している演奏会です。
集合　4 月 15 日（日）　13:00 ～ 16:00
場所　和歌山市中央コミュニティセンター
内容　第 1 部「童謡・唱歌・子供の世界」、第 2 部「ハーモニカのいろいろ」、第 3 部「あのころのあの歌」
参加費　無料
問い合わせ　和歌山ハーモニカクラブ（073-455-9078・加門さん）

◆このコーナーでは、「わかやまイベントボード」に掲載されている県内の様々なイベントから毎回 4 件をピックアップしてご紹介しています。
「わかやまイベントボード」では各団体が登録したイベント、官公庁が開催を公表しているイベント等の情報をとりまとめて配信しています。

このほかの情報もたくさん掲載！
「わかやまイベントボード」
URL http://eventboard.shiminjuku.jp/

「わかつくダイジェスト 20」プレゼントのお知らせ

わかやま NPO センターが隔週金曜日に連載している「和歌山を創る新聞・わかつく」。わかやま NPO センターの NPO 法人化 15 周年を記念して、2010 年秋から 2017 年末までに連載した 180 回のなかからよりすぐりの 20 本をまとめた「わかつくダイジェスト 20」を発行しました。

この「ダイジェスト 20」を抽選で 20 名様に差し上げます。

ハガキに住所・お名前・電話番号を記載のうえ、〒640-8043 和歌山市福町 49　和歌山中橋ビル 4 階　わかやま新報「わかつくダイジェスト 20」係までお送り下さい。締め切りは 4 月 9 日（月）必着。

当選者にはわかやま新報から電話連絡します。なお、わかやま新報編集部もしくは和歌山県 NPO サポートセンター（和歌山ビッグ愛 9 階）に取りに来られる方に限ります。

【収録内容】
第 1 号　地域の「居場所」を自らの手でつくろう ／ 第 4 号　白浜レスキューネットワークの取り組みを追う ／ 第 10 号　子どもから大人まで伝統文化に親しむ ／ 第 22 号　東日本大震災から半年　立ち上がった大学生 ／ 第 46 号　紀伊半島大水害から 1 年　災害時、あなたはどう動きますか？ ／ 第 53 号　預金で地域の課題解決を応援！　地域の金融機関の取り組み ／ 第 91 号　リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2014 わかやま大成功！ ／ 第 93 号　ごはんや酒のお供　ひいふうみい会の磯の宝「うまいわいしょ」／ 第 105 号　楽しみながら清掃ボランティア！「和歌山ちょこっと街美化」／ 第 113 号　人の想いに寄り添いながら　童楽寺メモリアル ／ 第 115 号　歴史ある動物園を市民の手で！　わかやまフレンズ ZOO ガイド ／ 第 125 号　和歌山の「いなか」のファンを作りたい！　いなか伝承社の挑戦 ／ 第 131 号　障害者作業所でアートを仕事に！アーティスト集団 Po-zkk の挑戦 ／ 第 138 号　「平成 28 年熊本地震」からみえる課題 ／ 第 142 号　これから街はどうなる？地域づくりは「先」を見ておこなえ ?! ／ 第 153 号　公共移設の 2 割カットが必要？「公共施設等総合管理計画」を読む ／ 第 161 号　和歌山市の高齢化の現状…一人暮らし高齢者が急増 ／ 第 167 号　和歌山でも進むか ?!「小規模多機能自治」／ 第 168 号　NPO 法人数の増加傾向に陰り…解散増と一般法人制度の影響も？ ／ 第 171 号　「子どもの貧困率」は改善したというものの

【仕　様】
コート紙 A3 判（297mm×420mm）
20 ページ（表紙除く）、フルカラー（モノクロ掲載号はモノクロ掲載）
実際の「わかつく」紙面を約 80%に縮小して収録しています。