## 10/17 200名近いランナーが町内を疾走

**2016年から始まった「南アルプスマウンテンマラソン」、今年も多くのランナーが集結**

町内の林道や町中を走る「南アルプスマウンテンマラソン」（同実行委員会主催）が開催され、県内外から参加した約200人が、次々と不動の滝キャンプ場（下泉区）をスタートしました。

今年は制限時間の５時間以内に、町内に設けられたポイントを自由に巡り、その合計得点や完走時間を競うルールで実施されました。ポイントは「下長尾八幡宮（下長尾区）」や「山王稲荷神社（田野口区）」、「横郷セド山の三角点（下泉区）」などに設置され、ランナーはそれぞれのペースで、初秋の川根本町を満喫していました。

愛知県から参加した藤井裕大さんは「息子と一緒に川根本町の様々な場所を訪れることができて楽しかった。大変な道のりもあったけど、完走できてうれしい。また次回も参加したいと思いました」と話しました。藤井さん親子は、「親子の部総合１位」に入賞。「結果も大満足です」とはつらつとした表情で振り返りました。

実行委員長の鈴木論さん（上長尾区）は「あいにくの雨模様でしたが、ランナーの皆さんをはじめ、ボランティアスタッフの方たちの協力があって開催できた。今後も川根本町の魅力を発信できるようなイベントを作っていきたい」と呼び掛け、大会を締めくくりました。

町内のポイントを巡り、川根本町の魅力をすみずみまで堪能したランナーたち

## 10/26 新しいお友達ができました♪

**毎年２回、３園交流会を開催しています**

三ツ星保育園と桜保育園、徳山聖母保育園の年長児の交流を深めるため、上長尾区内を巡るウォークラリーや玉入れなどのミニ運動会が行われました。

この日、園児たちは３つのグループに分かれて、智満寺を目指し三ツ星保育園を出発しました。途中、長い上り坂に「脚が痛いよー」「疲れたー」と言いながらも、全員無事に到着。お弁当を広げて、互いの大好物を自慢し合っていました。

保育園に戻ると今度は運動会。綱引きやリレーなど、グループ対抗で行われ、園児たちは協力しながら一生懸命、笑顔で競い合っていました。

智満寺でお昼休憩。会話も弾んでもっと仲良しに

## 10/23 世界で活躍する技術を学ぶ

**文化会館自主事業「赤石太鼓保存会×鼓童　研修プロジェクト」開催**

全国・世界で活躍する太鼓芸能集団「鼓童」による研修会が、伝統文化伝承館「時愛～ときあ～」で開催されました。

この日参加したのは、赤石太鼓保存会の皆さん。「エクサドン」と呼ばれる太鼓を使った心と体のエクササイズから、専門的な技術指導まで、初心者も太鼓歴の長い方も一緒に楽しみました。

講師を務めた宮﨑正美さんは「保存会の皆さんは、老若男女の垣根がなく、世代交流ができている。今後も『みんなで楽しむこと』を第一に和太鼓を続けてほしい」と笑顔で話しました。

宮﨑さん(右)に誘われて、笑顔で和太鼓をたたく

## エコティ日記

「町の自然資源を活かした地域観光事業」に取り組んでいる(一社)エコティかわね。今回は清水麻美さんに想いを聞きました。

### 自然と寄り添う暮らしから受け取る想い

忙しい東京暮らしでヨガと出会い、学びを深めていくうちに、自然と寄り添う暮らしを望むようになりました。「エコティかわね」のプログラムでヨガ講師として招かれたことがきっかけで、縁あって川根本町で暮らし始めて７年目になります。ヨガを伝え、マッサージの施術をして、少しばかりの作物を作り、自然や地元の皆さんからの恩恵を受けて日々を暮らしています。

ヨガクラスは年配の方が多く、年齢を感じさせないパワフルさに驚かされます。多くの手仕事を手際良くこなしてきた力でしょう。田舎暮らしは都会とはまったく違った忙しさがあり、働くことがダイレクトに生きることにつながります。とてもシンプルで喜びと感謝に満ちていて、それまで難しく感じていたヨガの哲学的な教えが「府に落ちる」瞬間を感じます。

移り変わる季節は、目にする風景、耳に届く音、肌に感じる風や温度、そして食卓にも感じとれます。それはハッとする美しさを伴い、私たちの心をホッと和ませ、豊かさをもたらしてくれます。

(一社)エコティかわね
川根本町桑野山424-6
☎(58)7000
ecotkawane@gmail.com

(上)桜満開、屋外ヨガでリフレッシュ！
(下)心と体を癒すイベント「ヨガとお手当」

2014年に川根本町へ移住。川根での暮らしを楽しみながら、ヨガの楽しさ・素晴らしさを町内外へ伝えている。

清水　麻美 さん