

甲賀の スーパーおやじ、 世界へ挑戦

今回は、昨年トライアスロン日本エイジランキングで年代別11位という好成績を収め、9月16日にオーストラリアで開催される世界選手権出場の切符を手にした西澤正志さんにお話を伺いました。西澤さんの今年の成績は上記ランキングの50～54歳部門7位で、この成績は県内の最高順位です。



にしざわまさし
西澤正志さん

■トライアスロンで世界選手権をめざしたきっかけは？

13年前に友人の誘いからトライアスロンを始め、大会での入賞結果が良かったこともあり、5年前に公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) から、世界選手権をめざしてみないかと声をかけてもらったことがきっかけです。以降、トレーニング方法や食生活を見直し、徐々に順位を上げることができました。



▲トレーニング中の西澤さん

■どのくらいトレーニングをしていますか？

月曜以外は毎日練習をしていて、朝は4時40分に起床し、日々目標を定めバイク、ランニングを強化しています。仕事後は、甲賀B&G海洋センターで筋トレや水泳をしています。週末は、プールで泳ぎ、着替えてバイクに乗り、走るというレース形式のトレーニングをしています。



▲びわ湖トライアスロン in 近江八幡3位入賞時の表彰式の様子

■日頃のトレーニングで心がけていることは？

世界選手権をめざすにあたり、仕事などによる時間の制約や50歳という年齢などを言い訳にせず、昨年の自分にどうしたら勝てるかを常に考えながらトレーニングをしています。



宿題の後にはおいしいご褒美

～希望ヶ丘学区自治振興会 夏休み☆宿題し隊～

希望ヶ丘小の児童らが集まり、夏休みの宿題をする「夏休み☆宿題し隊」が7月25日から3日間、希望ヶ丘防災コミュニティセンターで開催されました。

最終日となる27日は、小学1～6年生までの約80人が参加し、それぞれ持参した宿題に取り組み、わからないところは地域のボランティアに教えてもらっていました。



休憩時にかき氷が振る舞われると聞いた子どもたちは「かき氷食べたいから、あと少し宿題頑張る」と、ご褒美を楽しみにしていました。

◀地域のボランティアに教えてもらいながら宿題に取り組む児童ら

仲間の思いも背負って全国大会へ

～全国中学校体育大会出場壮行会～

全国中学校体育大会出場壮行会が8月10日、市役所で行われました。

壮行会では、岩永市長から「今まで努力されてきた成果を全国という大舞台上、思う存分に発揮してください」とエールが送られ、選手一人ひとりからは「全国大会では出られなかった仲間の分まで頑張りたい」など全国大会への意気込みが述べられました。



▲全国大会へ向けガッツポーズで意気込みを見せる生徒ら

- 奥野 由萌さん (水口) 3年女子 100M
- 治武 杏祈さん (城山) 3年女子 100M・女子 200M
- 椎野 翔太さん (甲賀) 3年男子 100M・200M
- 幸田 穂也さん (信楽) 男子走幅跳

情報交流広場

となりまち



伊賀市 伊賀ふらり体験博覧会 いがぶら 2018

伊賀市全域で、街歩きと自然、歴史と文化・伊賀びとの技・食・美容と健康・忍者と芭蕉をテーマとした体験プログラムを開催します。

公式ガイドブックやホームページをご覧ください。 ※プログラムはすべて事前予約制です。



- とき ●9月22日(土)～11月25日(日)
- 予約受付開始 ●電話:9月1日(土) 10時
公式ホームページ:9月2日(日) 12時
- ホームページ ●二次元コードを参照
- 問い合わせ ●伊賀市観光戦略課
☎ 0595-22-9670 ☎ 0595-22-9695



亀山市

第11回石水溪まつり ～石水溪キャンプ場の自然の中で遊ぼう！～

渓流沿いのレクリエーションや、キャンプ、ハイキングなどを楽しむ人々に親しまれる石水溪キャンプ場で、石水溪まつりを開催します。当日は新名神工事現場も間近に見られるミニウォーキングや、宝探し、マスカみ、出店などさまざまなイベントが催されます。



日差しが和らいできた季節に、大自然の中へ遊びに出かけてみませんか。

- とき ●10月6日(土)9時30分～15時(小雨決行)
- ところ ●石水溪キャンプ場施設周辺
(亀山市安坂山町 1178-3)
- アクセス ●名阪国道「亀山IC」から車で約20分
※参加費無料、申込不要
※宝探し、マスカみについては当日現地でお申し込みください (先着200人)
- 問い合わせ ●石水溪まつり実行委員会 亀山市文化会館内 ☎0595-82-7111

小学生が座禅に挑戦

～ふか輪っ子夏休み宿題教室～

ふか輪っ子夏休み宿題教室が7月30日、甲南町深川の浄福寺で開催され、同区の小学生22人が参加しました。この日は、地元のお寺の堂に親しもうと、座禅体験が行われました。

児童たちは、まず出口和尚さんから「今幸せに暮らせるのは先祖のおかげ」というお話を聞き、手を合わせて先祖に感謝しました。

座禅体験では、目を開けて背筋を伸ばす「しんぞん」に10分間挑戦しました。



▲座禅に挑戦する児童ら

初めて座禅をした児童は「リラックスできて気持ち良かった」と、すっきりした顔をしていました。

体験を通して伝統野菜を学ぶ

～立命館大学生水口かんぴょう皮むき体験～

立命館大学食マネジメント学部の1年生3人と教授らが8月2日、甲賀市を訪れ、かんぴょうの皮むき体験を行いました。

この活動は市と立命館大学が締結した包括連携協定を生かし、地域農業の現状把握や研究材料としてもらうことを目的としています。

学生たちは、JAこうかかんぴょう部長谷口治郎さんの畑で夕顔の実を収穫、丸むき機や手カンナを使い、夕顔の実むきを体験し、むいた実をさおに掛け天日干しにしました。



◀自分のむいたかんぴょうを干す学生ら

体験の後には、かんぴょうの刺し身やてんぷらなど、かんぴょう料理を楽しみました。