



わたしも
ひびく

まだまだ元気に
頑張りたいと
思っています



この高齢社会。まだまだ元気でいたいと思っていますが、ひざや腰に体の衰えを感じるようになりました。以前のようにはまた畑仕事を頑張りたいものです。(山北・男性)
「もう年だから」といろいろなことをあきらめてしまっています。体機能は、使わなければ老化や衰弱が進む可能性が高くなります。
市では、元気な人はより元気に、虚弱な人も介護が必要

な状態にならないように、介護予防事業「めざせ元気!!」を行います。これは足や腰、肩の筋肉をしっかりと鍛えることで、転びにくく活動的に動くことができるようにと始めた事業です。
町内会単位を基本とする「地域版」は、その地域に住む住民が自主的に取り組んでいるもので、現在51カ所を実施され、参加者は千人を超えています。
また「施設版」は、市町村が行う健診結果から、介護予防が必要と判定された人を対象に、現在4カ所の施設で行われています。
高齢者本人や周囲の人も「年だから」とあきらめず、高齢社会を生きる一つの知恵として、皆が介護予防の取り組みに関心を持ちましょう。
32・2070



わたしのおすすめ



津山に伝わる雛を愛で



津山雛物語代表
黒田 稔子さん(一方)

山形県鶴岡市の鶴岡雛物語を見て感動し「同じ城下町の津山でもやろう!」と始めた津山雛物語も今年で10回目を迎えます。

津山地方に古くから伝わる雛人形。大名家の姫君の所有であったものや、武家や商家のものなど由緒ある雛人形が約40点展示されます。雛そのものの由来、現在の持ち主と私たちとのつながり、訪れた人とお雛様との出会いなど、そこには多くの『雛物語』が存在してきました。

また、中心商店街など約130店舗の店先には愛らしいお雛様が展示されます。雛マップを片手に「まちなか雛めぐり」をお楽しみください。
当初から津山雛物語は、10年を一つの区切りと

考えて活動してきました。この10年間で「雛の文化」はしっかりと定着してきたと思っています。
今年はどうな『雛物語』が生まれることでしょう。皆さんの心に残る区切りをしたいと考えています。



とき 2月29日(金)~3月5日(水)
午前10時~午後6時
ところ くらやアートホール(沼)、まちなか展示(市内各所)
問い合わせ先 くらや 22-3181

津山人

横野和紙の魅力を受け継いで

横野和紙技術保持者
上田 繁男さん(上横野)

平成19年4月、横野和紙技術保持者として市の重要無形文化財に指定された上田繁男さんに、伝統技術を受け継いでいくことへの思い、手漉き和紙の魅力についてお話を伺いました。

何歳から始められたのですか?
小さい頃から子どもでもできるような事を手伝っていました。子どもだから早く終わらせて遊びに行きたくてね。一つひとつの工程の大切さが分かる今となっては、随分手を抜いたことをやっていたものだなあと懐かしく思い出しますね。
本格的に取り組み始めたのは16歳の頃。父の指導を受けながらでした。習い始めは比較的良い紙が漉けるんです。基本的に忠実に、教わったまま素直に漉れてくると、段々うまく漉けなくなる。この慣れを乗り越えて技



紙は素材でしかありませんが、その紙を台にして作品が表現されます。使い手(版画家や書家)が望む厚さや質に漉かれた紙に、すばらしい作品が生まれる。しかし、紙自体は決して前に出ることはありません。この使い手の望む厚さや質に、忠実に紙を漉いていくことは本当に難しく、高い技術が求められるところだと思えます。
いろんな活動もされているようです
見学や体験の受け入れをしています。紙を漉く技術の難しさと昔から伝わる道具や材料など製造工程を知ってもらう事を目的にやっています。地元の高田小学校では毎年、子どもたちが自分の手で卒業証書の紙を漉きにやっていますよ。
見学に来た人に「冬は寒くて大変ですね」とよく言われますが、紙は寒い時の方が良いもの

「紙は決して前に出ない完全な裏方です」と語る上田さん。その言葉に上田さんの紙漉きへの真摯な姿が感じられました。
術を身に付けていくんですね。その頃、紙を漉く家はこの辺りで8軒ありましたが、今は3軒のみとなってしまいました。和紙のすばらしさは?
ここで漉いている和紙の6割は箔合紙です。箔合紙は三桧を原料とした高級和紙で、金箔を挟むための紙です。薄くてかさばらず、表面が滑らかで、金箔を傷付けることなく保護します。和紙のすばらしさは、耐久性や通気性、暖かみのある風合いなどいろいろ。その用途もさまざまです。古文書の修復、エツチング(銅版画)や小口木版画などの版画、書にも使われています。

「紙は決して前に出ない完全な裏方です」と語る上田さん。その言葉に上田さんの紙漉きへの真摯な姿が感じられました。