



特集

みんなで スポーツ



現場の芽
市内企業レポート
行ってきました
さんかく図書室
人のわ

青梅市男女平等情報紙

No.19

第六次青梅市男女平等推進計画の全文は、青梅市ホームページ（<http://www.city.ome.tokyo.jp/>）でご覧になれます

よつばの手紙



みんなでスポーツ

障がいのある人も健常者も子どもから高齢者まで！

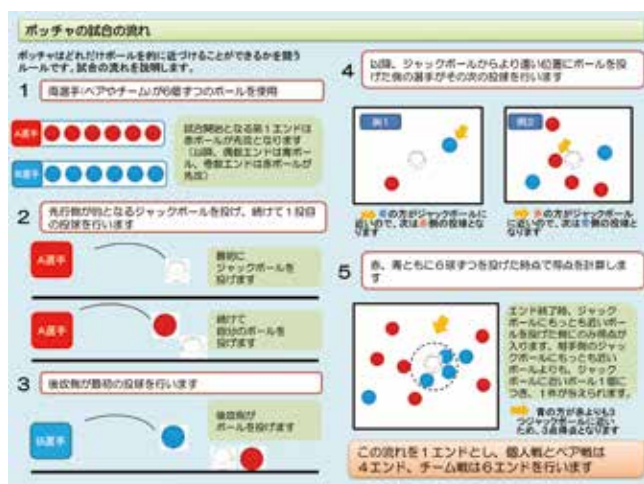
特定非営利活動法人障がい者スポーツクラブ HIMAWARI（ひまわり）

障がいのある人も参加できるスポーツ活動を行なっています。

団体代表である栗原寿江^{くりはらとしえ}さんに活動の様子とボッチャについておうかがいしました。



団体代表 栗原 寿江さん



ボッチャは、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるように位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。

は い な かつ た の
で 健 常 者 だ け で
チ ャーム を 組 ん で
い ま し た。 足 に
ハ ン デ ィ が あ っ
て も 活 躍 で き る
シ ャ ッ テ ィ ン グ バ
レ ー ボ ー ル を 知
れ ば 知 る ほ ど 障
が い 者 ス ポー ツ
に 興 味 を 持 ち、
障 が い の あ る 人
も 健 常 者 も 一 緒
に ス ポー ツ を 楽
し む た い と 思 い

野 県 白 馬 村 で 行 わ れ る 大 会 に 出 場
競 技 に 必 要 な 人 数 を 集 め れ ば、 長
ル 協 会（ 当 時 ） に 連 絡 し ま し た。
シ ャ ッ テ ィ ン グ バ レー ボー ル
選 の 試 合 を テ レ ビ で 見 て、 そ こ で
初 め て シ ャ ッ テ ィ ン グ バ レー ボー ル
と い う も の を 知 り ま し た。 わ た し
も や っ て み た い！ と 思 い た ち、 す
ぐ に 日 本 シ ャ ッ テ ィ ン グ バ レー ボー
ル 協 会（ 当 時 ） に 連 絡 し ま し た。

テレビで見た試合がきっかけに

できると教えてもらい、早速人員
集めをしてなんとか試合に出場す
ることができました。

障がいのある人も気軽に楽しめる

1998年にシッティングバ
レーボール（座って行う6人制バ
レーボール）チームを作ったこと
が始まりです。

シッティングバレーボールを始

めたころは障がいのある知り合い

始めました。

しかし、シッティングバレー
ボールは腰から上は安定した状態
でプレイする競技なので、重い障
がいがある人にはハードルが高い
スポーツでした。もっと気軽に参
加できるスポーツはないかと情報
収集を始め2008年に障がい者
スポーツ指導員の資格を取得しま
した。その資格勉強中にボッチャ
を知りました。

そのころには障がい者支援施設
に勤めていたので、施設のレクリ
エーションでボッチャを取り入れ
てみました。重い障がいがある人
もボッチャを楽しむ様子を見て手
応えを感じました。そこでHIM
AWARI（初めはまだNPO法
人化していません）でボッチャの
チームを作ることにし、参加者の
募集を始めました。

なかなか思うように参加者が集
まらない日々でしたが、2016
年に青梅市と協働で、青梅市総合
体育館でボッチャの講習会を行っ
たことがきっかけとなり、だんだ
んと参加者が集まるようになりま

した。

活動が広がって

2015年から障がい者ソフトボールの活動も始めました。

学校のソフトボール部に所属していた知的障がいを持つ人や保護者から、卒業したら練習をしたり大会に出場したりする機会がなくなってしまうという相談を受け、ソフトボールが続けられる環境を一緒に探したのがきっかけです。

シッティングバレーボール、ソフトボール、ボッチャと活動の幅が広がってきたところで団体を継

パラスポーツ

(障がい者スポーツ)

身体機能や知的発育などに障がいをもつ人が行うスポーツ。種目には既存のスポーツのルールを改めたもののほか、ゴールボールやボッチャなど独自に考案されたものがある。

続させるためのNPOにした方が良いのではと周囲から助言をもらい2017年8月に手続きをし、「特定非営利活動法人障がい者スポーツクラブHIMAWARI」が誕生しました。

初めて参加した長野県白馬村の大会が8月開催だったので夏のイメージの花であるヒマワリにちなんでチーム名をHIMAWARIにしました。その名前を団体名として今も使用しています。

だれでも参加できるボッチャ

現在は送迎の人を合わせると20人ほどが加入し、第1・第2・第3土曜日の午前中に大門市民センターで練習をしています。



大会ユニフォームは選手がデザインしました。

毎年7月に行われる東京都障がい者スポーツ大会に出場し、今年はHIMAWARIから6チームエントリーしましたが、残念ながら2018年大会は台風で中止でした。

知的に障がいがある人は障がいの特性がプレイスタイルにつながります。純粋な気持ちで投げることと集中する選手や数ミリ単位にこだわる選手など個性を生かしたプレイをします。

審判をするときは選手の真剣なプレイに比べられるように、際どいボール位置の場合はメジャーを使ってジャッジします。

ボッチャは身体に障がいがあってもプレイできるように補助器具の使用が許可されています。規定にあったものなら自作した器具でも大会に使用できます。HIMAWARIにある手で転がすことを補助する器具は知り合いの大工さんが作ってくれました。

口でボールを転がすことができ器具を使用する人もいます。みなさん工夫してボッチャをしています。

ます。



補助器具を利用してボールを転がすことができます。

補助器具を使って試合を行う場合、器具を設置したり微調整する補助スタッフは器具の一部のような役割に徹し試合中のボールを見ることができません。選手が器具の設置の仕方に指示をだしその通りに動くだけが求められるので、ボッチャは補助器具を使用する場合も選手の能力が生かされるルールになっています。

ボールは皮やフェルトなどいろいろな素材があります。

ボッチャは危険な道具を使用する競技ではないので、補助器具、使用者に合ったボールを用意す

ばだれでも楽しむことができます。

多くの人が スポーツを楽しめるように

青梅で障がい者スポーツの迫力を体感できるスポーツ大会の開催を計画しています。ボッチャなどHIMAWARIで活動しているスポーツの試合だけでなく車椅子バスケットボールの試合などいろいろなパラスポーツの試合を行いたいと構想中です。

パラスポーツは観戦できる機会は少なく、認知度もまだまだ低いと感じています。

HIMAWARIは障がいがある人も健常者も子どもから高齢者までみんなでスポーツを楽しもうという気持ちで活動しています。パラスポーツがもっと身近な存在になるよう地域で盛り上げていきたいと思っています。

HIMAWARIの活動は見学・体験を受け付けています。ぜひ実際に見て体験してパラスポー

ツに触れてみてください。

障がい者スポーツクラブHIMAWARI連絡先
メールアドレス
np02017pmehinawari@gmail.com
<https://np01himagawar2017.amebaownd.com/>

公益社団法人 日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014

東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6

ユニソウ水天宮3階

電話 03-5639-7021

<http://www.jsad.or.jp/>

働く女性の スキルアップパソコン講座

日時：11月6日(火)・8日(木)・
13日(火)・15日(木) 全4日間
午後7時00分～9時00分

会場：青梅市役所2階会議室

対象：市内在勤・在住の働いている女性
およびこれから働こうとしている女性で、
エクセル操作ができる方

定員：先着20人

主催：青梅市

問合せ：市民活動推進課

0428-22-1111(内線2321)

現場の芽

青梅エクストリームスポーツウィーク

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会から、新たにスケートボードやサーフィンなどのいわゆるエクストリームスポーツがオリンピック種目に追加されました。エクストリームスポーツは、華やかさや過激さ、速さや高さなどを競うスポーツの総称で、若者を中心に人気を集めています。

2018(平成30)年8月21日から8月24日までの4日間、だれでもエクストリームスポーツを体感できるイベント「青梅

また、1日2回、プロ選手の技術の高さを目の当たりにできる機会として、パフォーマンスショーを実施しました。

参加者の多くは小・中学生で、目を輝かせながらプロ選手とふれあい、スポーツ体験を楽しんでいました。



当日の会場の様子

問合せ

経済スポーツ部

オリンピック・パラリンピック担当

電話 0428-22-1111

(内線 2306)

市内企業 レポート



～高品質な歯科用ダイヤモンドバー を製造しています～



つかだひろあき

株式会社日向和田精密製作所社長塚田洋之さんに自社
で取り組まれている活動についてお話をうかがいました。 代表取締役社長 塚田洋之さん

◆事業内容◆

当社独自の製造工程と品質管理により、優れた回転精度を実現し、高い研削性能を維持しながら歯科医師、患者さんにとって安全・安心な治療を行える歯科用ダイヤモンドバーとして高い評価をいただいています。歯科用ダイヤモンドバーは医療機器として低いクラス（危険度の低い）の機器ですが、当社では医療機器の国際的な品質マネジメント規格である ISO13458 の認証を取得し、医療機器に求められる高い品質、安全性、有効性を実現するために品質管理体制の維持、向上に努めています。

◆会社での取り組み◆

医療機器を製造・製造販売するためには「医薬品・医療機器等法（旧薬事法）」という法律に従って製品の原材料から、最終製品の廃棄までのライフサイクルを管理しなくてはなりません。そのためには製造や販売に携わるすべての社員が男女を問わず、品質の維持と向上に対しての高い意識を持つ必要があります。当社では外部の講師をお願いして、月に一度パートさんを含むすべての社員が参加する教育研修を行っています。法律に対する知識、5S（整理・整頓・清掃・清潔・しつけ）や品質マネジメントへの関わり方などを身につけてもらうとともに、必要に応じて外部の研修期間を受講し資格認定を受けています。

◆新しいことへのチャレンジ◆

今以上に自社製品の開発、販売に力を入れていくと

もに、さまざまなIT技術を駆使し、時代の変化に対応した効率化を進めていけるように、地域に根づいたサービスを提供していきたいと考えています。そのためにも、これからは女性職員にも積極的にさまざまな事業に参画してもらい、活躍してもらいたいと考えています。

◆今後について◆

医療技術の進歩はめざましく、顕微鏡を使い、う蝕（虫歯）の治療を最小限の削除に止めたり、CAD/CAMによる歯冠修復技術など、歯科の治療にもITの技術が応用されてきています。歯科用ダイヤモンドバーはITそのものにはなりませんが、治療技術を支える医療機器として今後も用途と幅を拡げながら使われていくものと思われます。新しい技術が求めている細かな仕様に対応していくために、基本となる品質マネジメントの維持・改善に取り組み、社員個々人の力量を高めていくことが必要です。

今後とも男女を問わず働きやすい職場環境、力量を高める研修機会の整備、安全な作業環境の実現に努めていきたいと思っています。



株式会社日向和田精密製作所
設立 1967（昭和42）年
従業員数 30人
（男性7人／女性23人）
医療機器歯科用ダイヤモンドバーの
製造および製造販売
<http://www.marydia.jp/>

相談窓口の案内

	相 談 先	内 容
女性の 相 談	東京ウィメンズプラザ Tel03-5467-2455 毎日 9:00～21:00（年末年始は休み）	女性の総合相談 ドメスティック・バイオレンス、 夫婦・親子の問題、生き方や職場 の人間関係など （就職活動の支援は行っておりま せん）
	東京都女性相談センター 多摩支所 Tel042-522-4232 月～金曜日 9:00～16:00（土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	
	青梅市役所 Tel0428-22-1111 月～金曜日 8:30～17:00（土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	
	青梅警察署 Tel0428-22-0110 緊急の場合 110番通報	
女性の 就 職	マザーズハローワーク立川 Tel042-529-7465 月～金曜日 9:00～16:00（土・日曜日、祝日は休み）	専属の担当相談員による女性の就 職活動全般の相談（キッズスペース等併設）

男性のための悩み相談

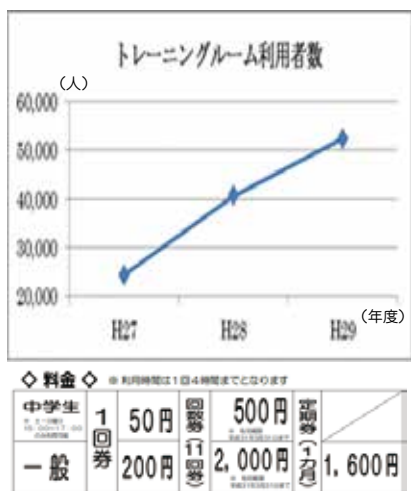
東京ウィメンズプラザ Tel03-3400-5313 電話相談 毎週月・水曜日 17:00～20:00（祝日、年末年始は休み）
夫婦や親子の問題、生き方・職場の人間関係、セクシャルハラスメントやDV、デートDVなどの暴力の問題など、
男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応



行ってきました

総合体育館

青梅市総合体育館および体育施設7施設で指定管理者制度が導入され2年が経ちました。東京2020オリンピック・パラリンピックに向けたスポーツに対する気運が高まるなか、新サービスについて知るために総合体育館へ行ってきました。



2017(平成29)年には約2倍に増加しました。とくに若い人の利用が増えていきます。ランニングマシン、エアロバイクなどの新しい器具が導入され、利用の方法も初回のガイダンスを受ければ自由にトレーニングすることができま



なかじま 中島 良 館長
トレーニングルームの
利用は年々増え続け、指定管理者導入前に比べ、

新サービス・拡充されたサービス
トレーニングルーム



各種講座・教室の案内

各種講座・教室

ため、時間の限られた人でも利用しやすくなりました。

また、大人が1回利用するのに200円のところ、トレーニングルームの回数券(11回券2000円)や、定期券(1か月1600円で使い放題)が新たに導入されたことも利用増につながっています。



充実したトレーニングルーム

育児中の人も気軽に体育館の講座やトレーニングルームが利用できるよう毎週火・水・木曜日(祝日、休館日除く)の午前9時〜午後0時30分までの幼児の一時預かりを実施しています。(満1歳〜

幼児一時預かりサービス

1年を4期に分けて定期的に参加する講座や、当日参加制の教室など、さまざまな講座・教室を開いています。

ヨガ教室、骨盤エクササイズ教室は女性に人気があり、男性のためのヘルシー体操教室もにぎわっています。

カロリー計算などをランチで体験しながら学ぶ栄養学セミナー、サプリメントやプロテインの摂取法を学ぶアスリート向け栄養学セミナー、筋肉を覆う筋膜をほぐし柔軟性や関節の可動域を広げパフォーマンスの向上につなげる筋膜リリース教室はとくに人気があり、受講された人からも好評でした。

総合体育館

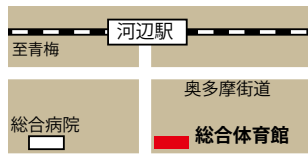
住所：青梅市河辺町 4-16-1

電話：0428-24-7721

http://www.city.ome.tokyo.jp/taiiku/sogota_taiikukan.html

開館時間：午前 8 時 30 分～午後 10 時

休館日：毎月第 1 水曜日（第 1 水曜日が祝休日の場合は翌日とし、その翌日が祝休日の場合は翌水曜日、年末・年始（12/29～1/3）



障がい者向け、高齢者向けサービス

未就学児）
利用するには希望日の 2 週間前の午前 9 時～前日の午後 9 時までに事前の予約が必要です。電話（0428・24・7721）または窓口で予約をしてください。幼児 1 人 700 円が必要です。仲間や夫妻で汗を流してリフレッシュしてはいかがでしょうか。

スポーツだけでなく、定期的に「手話教室」、障がい者の人が気軽に楽しめる「パラレクリエーション教室」も開催しています。初級障がい者スポーツ指導員の資格を

今後の取り組み

中島館長に今後の取り組みについてうかがったところ、「これまで開催してきた講座・教室、イベントなどを今後も継続していきたいと思っています。昨年実施して好評だった『総合体育館祭』を今年度は 2019 年 3 月に行います。無料の教室体験、身体測定や物品販売など盛りだくさんの内容ですので、ぜひ、お誘い合わせのうえ、お楽しみください。」とのこと。

また、高齢者向けに、当日参加できる体操教室を開催しており、気軽に参加できることから大変好評で定員以上の参加があり、開催数を増やしました。

もつスタッフが在籍していますので、これからスポーツを始めようと考えている障がいのある 16 歳以上の人は、さまざまなアドバイスを受けながら、参加することができます。



DVD ウイニング・パス 中田新一監督／イメージ・サテライト

高校のバスケット部に所属する健太は、周りと衝突することもしばしば。家族ともけんかをし、家を飛び出した時に起こしたバイク事故で脊髄を損傷し、下半身不随となってしまいました。歩行だけでなく、排泄のコントロールもできなくなり、生きる希望を見失い自暴自棄になった健太は、家族や友人の支えも拒否し、心を閉ざしてしまいました。けれども、入院中に車椅子バスケのことを知り、興味を持ちます。退院後に車椅子バスケットチームに入り、仲間と共に過ごすうち、少しずつ変わりはじめます。

転んでも、大丈夫 白井二美男／ポプラ社

最近の障がい者スポーツの記録は健常者の記録に迫ってきています。

でも、白井二美男さんが義肢装具士になったころは義足で走ることは考えられないことでした。走っている時に義足が選手の動きについてこれず、転んで大けがをする可能性があったからです。

日本のスポーツ義足の第一人者である白井さんが試行錯誤を重ね、短距離走、高跳び、そしてトライアスロンなど、各競技に対応した義足をどのように作成したかを語ります。



『ウイニング・パス』『転んでも、大丈夫』は、青梅市中央図書館で所蔵しています。 電話番号 0428-22-6543



人のわ

小澤会計事務所勤務
川村 敏紀さん (32歳) (野上町在住)

生まれ育った青梅で地域社会に貢献できる仕事が出来るとかねてから思い、地元企業の税務会計の仕事をして7年になります。税理士資格取得のため、日々勉強しています。

一方、休日は幼いころから趣味の釣りに出かけたり、ドライブに行ったりします。知らない土地へ行き、その土地の歴史や文化を学びながら、その土地ならではの料理を食べることも好きです。

釣りを通じた出会いもたくさんあり、釣りが趣味でよかったと感じています。海、川問わず色々な魚種を狙った釣りをしています。

釣りがたての新鮮なおいしい魚を食べられるのも釣りの醍醐味の一つです。釣るだけでなく、釣った魚を家でさばいて食べ方を色々



かわむら としき
川村 敏紀 さん

工夫したりして楽しんでいます。近隣で釣れたジマスやイワナを塩焼きで食べるのが一番おいしいと思います。

季節によつて釣れる魚が異なるため、その季節に合わせた釣りを楽しんでいます。ただ、冬の釣りは寒く危険も伴うため、暖かくなり草木もきれいな春がおすすめです。

最近では日頃の運動不足解消のため、登山も始めました。青梅の好きな山は御岳山です。パワースポットとして人気ですし、登山コースも複数あり、私のような初心者でも気軽に登れ、四季折々一年中楽しめるのもよいです。

健康管理もかねて食生活改善を行い、糖質制限ダイエットにチャレンジして、1年間で7キロ痩せました。

釣りや登山が趣味なので、自然に感謝し、ゴミは必ず持ち帰るようになっています。釣りや登山を趣味にする人のなかにはマナーの悪い人も少なからずいますが、いつまでも青梅の自然が続くように願っています。いつかは環境保全のための活動をしていきたいと思っています。

仕事でも趣味でも色々試行錯誤の結果、目的が達成できた時はやはりうれしいです。

編集後記

- 総合体育館では、時代のニーズに合わせてさまざまな工夫がされていることがわかりました。健康のために、ぜひ参加してみたいと思いました。(み)
- 企業は社員だけでなく、パートさんにも教育研修を行って、さまざまな知識を身につけてもらい、品質のよい製品づくりをされていることを実感しました。(い)
- 今回の取材ではあまり知られていなかったスポーツが身近になってきたと感じました。運動不足で体力に自信がなかったのですが自分に合ったスポーツを探してみたいと思いました。(お)
- 今回初めて編集に取り組みました。取材を通じて、仕事上でも私生活でも、周りの人、周りの環境に気を配ることの大切さを改めて感じることができました。これからも編集委員としてさまざまな人と携わり、その活動、人となりをご紹介する役割を担えたらと思います。(よ)