



私は元々、走ることが速くはありませんでした。シドニー五輪で活躍した高橋尚子選手を見て「あんな風になりたい」と思い、中学から陸上競技を始めました。現在まで12年間の競技生活を過ごし、それぞれの環境で多くのことを経験し、学ばせて頂いています。中学では部活動という中で、走ることに楽しさや喜びという私の原点となるものを見つけたことができました。高校では全国クラスの選手を目の当たりにし、それまでのただ楽しく走るだけではなく、強くなりたい、上を目指したいという力への欲求が生まれまし。大学では専門的なトレーニングや知識、身体と共に精神面も成長することができました。実業団では更に選抜されたメンバーの中で切磋琢磨し、高いレベルで競技を続けられています。そして、それまで一度も勝ったことがなく、勝ちに飢えていた私がニューイヤー駅伝優勝というタイトルを手に入れた時はまさに「感無量」でした。私の好きな言葉に「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせばやがて大きな花が咲く」というものがあります。何をやるでも上手くないかない時、気持ちを切り替えて地道な努力をすることで成果が出るという意味です。故障などで挫折した時、私はいつもこれを思い浮かべています。走れなくてもその間は筋力トレーニングなどで筋力強化をし、故障中の期間を無駄にしませんでした。結果、故障前より強くなりました。陸上選手の中には最初から速いエリート選手が大勢いますが、遅くても諦めず努力すればそのエリートに追いつき、追い越すことができます。陸上ほど努力に重きがある競技は無く、それが陸上競技の面白さだと思います。先日、ゲストランナーとして彫刻の道マロン大会に参加させて頂きました。選手の皆様や関係者、ボランティアの皆さんも楽しんでおられました。何を隠そう私の人生初のレースがこの彫刻の道マロン大会なので、40周年という記念大会に携わることができてとても嬉しいです。現在、猪名川町から多くのランナーが巣立っています。全国屈指の強豪校や箱根駅伝を目指し関東に行く者達。私はその先駆者として、これからも皆に勇気を与えていきたいと思っています。

高瀬 無量さん (24歳)



つじが丘小学校→猪名川中学校→市立尼崎高等学校→山梨学院大学→日清食品グループ (現在)

～猪名川町観光ボランティアガイドがご案内～  
私のオススメ★

今月の担当ガイド



あきつき かおる 秋月 香さん

春の銀山にお越しください



▲ハクサンハタザオ ▲ヘビノネゴザ

猪名川町で一番の観光スポット、それは「多田銀銅山」跡ではないでしょうか。江戸時代には、「銀山三千軒」といわれるほどの賑わいをみせたといわれています。この春には明治時代の製錬所跡が整備され、多くの方々を迎える準備が進められています。さて、今日は銀山の春を彩る植物として「ヘビノネゴザ」(写真右)と「ハクサンハタザオ」(写真左)を紹介いたします。「ヘビノネゴザ」(二巴(み)年にぴったりの名前だと思いませんか?)シダの一種で、金属鉱山には必ずと言っていいほどあります。多田銀銅山でも間歩(鉱石を採り出すために掘った坑道)の周辺に自生しています。別名「カナヤマシダ」「カナケシダ」ともい、昔から銀や銅などの鉱石を見つげる指標植物として利用されてきました。重金属を吸収するシダとして知られています。冬には枯れますが、春の若葉がハイカーの目を惹きつけてくれます。「ハクサンハタザオ」は3～5月に可憐な白い花を咲かせます。「多田銀銅山悠久の館」南斜面には、一面お花畑が広がります。

運が良かったら「エゾスジグロシロチョウ」(モンシロチョウの仲間)に出会えるかもしれません。また、この植物は重金属を含む土をきれいにするために利用されることもあり、鉱山と無関係ではありません。4月には、「多田銀銅山悠久の館」対岸にある代官所跡に桜が咲き誇ります。「桜雲」という例えそのままに、雲がたなびいているようです。5月にはシユンラン(春蘭)も可憐な姿を見せてくれます。4月20日から6月2日までの土・日・祝日(午前10時～午後3時)はボランティアガイドが「悠久の館」に常駐しています。悠久広場のオープンを祝し、ガイドによるツアーも企画しています。(15ページ掲載)。ぜひ、ご家族(子供さんの参加も大歓迎)やお友達など、みなさんと一緒に春の銀山にお越しください。お待ちしております。



申込・問合せ：産業観光課 ☎ 766 - 8709

道の駅 いながわだより

今月のピックアップ野菜

のらぼう菜 (道の駅での入荷時期 3～4月頃) 主に関東地方で盛んに栽培されていて、関西ではあまり見かけません。その特異な名は、野良に生える「のらばえ」が変化したという説や、年貢を逃れようとした農民が「野良にボーッと生えていて役にも立たない」と役人にごまかしたというエピソードが残っています。菜の花の一種で苦みやアクがなく、子どもや



4月の主な出荷野菜 生しいたけ・ほうれん草・ねぎ・菜の花・小松菜・いちご・ブロッコリー・わけぎ・たか菜・たけのこ など

「お知らせ」 「春まつり」開催！  
▷とき 4月13日(土)、14日(日) 午前10時～午後3時  
▷内容 季節野菜が当たる抽選会(午前11時～)、そば雑炊のふるまい(午後1時～)、猪名川源流太鼓の演奏(14日午後1時30分～)  
◆問合せ：道の駅いながわ ☎ 767 - 8600

白金小学校  
3年 春まつり 水

初めて教わった「曲がり」と「はらい」の筆使いをがんばったよ。  
松本 悠里さん(3年時の作品)

寒いけど、元気になわとびをしているところを作りました。  
大矢 悠介さん(2年時の作品)

なわとびはトランポリンみたい。心が軽くなるから毎日とんでいます。  
田宮 瑚春さん(2年時の作品)

3年新 3年 春まつり 水

「はね」の筆使いをがんばりました。3画面がうまくいきませんでした。  
新郷 幸希さん(3年時の作品)