

なかの発!

FROM  
NAKANO  
05

5ミリでも、前へ。  
諦めない心と「絆」が拓く可能性

視覚障害者ランナー 村上拓也さん

1982年生。弥生町在住。あん摩マッサージ指圧師として都内企業の福利厚生施設に勤務する傍ら、視覚障害者ランナーとして全国各地の大会で入賞。パラリンピック出場を目指す



▲伴走者と一緒に持つ「絆」は心もつながる



その日は突然訪れた。「夜道が見えにくい」。網膜色素変性症の初期症状だ。18歳という若さで発症し、31歳の時には視野が5円玉の穴ほどになった。同時期に出会った女性と結婚したが、翌年、病により死別。その翌年には、視力を失った。

「世間は同情してくれる。だが、社会は待ってくれない」。悲しみを乗り越え、「自分の人生は自分で切り拓くしかない」。そう決意した。

「障害を負った自分の生きる意味

を見つけない」。そんな思いで大阪のパラリンピック選手発掘イベントに足を運び、マラソンと出会った。その1年後にはフルマラソンを完走。「絆と呼ばれるロープを持ち伴走者と共に走るため、手足の動きを合わせる必要がある。伴走者にとっても大変だが、『自分が諦めてしまったら、村上さんが走れなくなる』と言われ、お互いが支え合っていることを実感した。それこそが結果につながる」。

仕事の後は、ほぼ毎日練習。しかし、決まった伴走者はいない。伴走者が見つからない日は筋力トレーニングしかできないこともある。そん

な中でも練習を続け、始めてからわずか3年で日本選手権などのパラリンピック出場を争うような大会に出場。「目標は2024年にパリで開催されるパラリンピックに出場すること」と意気込む。

「うまくいかないことがあっても、今日は昨日より5ミリでも前へ。そう思ってマラソンを続けてきた。前へ進むことで景色は変わる」。穏やかな口調の中に、決意がにじむ。村上さんの挑戦を、多くの伴走者が支え、先へつないでいる。

なかの発! →  
中野で活躍する文化人を幅広く紹介します

おも 人・想い・未来

～感染症対策下で桜の季節を迎えて～

区長 酒井直人

早くも桜が開花。感染の予防対策を十分に取り、落ち着いて桜を堪能いただければと思います。

区は、新型コロナウイルスのワクチン接種の準備を進めています。ワクチンの供給量が少ないことから、現在のところ、接種券(クーポン券)は4月中旬から、まずは75歳以上の方にお送りする予定です。ワクチン接種は、4月下旬以降に中野区医師会館で集団接種を開始し、接種できる所を段階的に増やしていくことを考えています。不明なことはコールセンター ☎0570(03)5444 へお問

い合わせください。

また、区ホームページを随時更新するとともに、今後、区施設やスーパーなどで案内チラシをお配りしますので、ご確認いただければと思います。

東京都の広報コンクールで、なかの区報8月20日号が広報紙部門と一枚写真部門、映像作品「井上円了と哲学堂公園」が映像部門でそれぞれ入賞しました。みなさんのご意見を伺いながら、情報が伝わる広報となるよう、一層工夫していきます。

3月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	194,198※(157減)	159,249(241減)	156,948(119減)	316,197(360減)	333,952(552減)
外国人	12,850(161減)	9,137(101減)	8,618(91減)	17,755(192減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,023 を含む

次号予告

傷ついた心に、寄り添う



なかの区報二次元コード

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています  
情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ