

# まちのわたり



地域の方が手作りで制作



地域と関わる楽しさやわくわくする町の未来についてディスカッションが行われました



未知の感染症への対応を学ぶ



鎌掛の宝物をかるたで表現

## ふるさとかるたが完成

3月13日（土）、鎌掛公民館で「鎌掛ふるさとかるた」完成の集いが行われました。

かるたには、石楠花渓や屏風岩、日野菜など鎌掛の名所や名産品が45文字で表されています。地域の方や学生団体Treadの皆さんのが実行委員となり、手作りで制作されました。

代表の福本英一さんは「皆さんにふるさとの良さを感じ取つてもらいたい。そして、伝えいただきたい。また、制作にあたつて、私は新たな宝物を見つけました。それは、人です。鎌掛にはたくさんの素晴らしい人がいます」と制作の様子や感謝の想いを伝えられました。

## 第6次日野町総合計画シンポジウムを開催

3月20日（土）、わたむきホール虹で第6次日野町総合計画シンポジウム「新たなチャレンジで活力あるまちをともに創る」が開催されました。シンポジウムは、町のYouTubeでも配信され、来場者とあわせて120名以上の方が参加されました。

会場では、龍谷大学の只友景士教授が

第6次総合計画に関する答申の内容や今後の取り組みについて報告。その後、「新たなチャレンジで活力あるまちとともに創る」をテーマにパネルディスカッショングが行われました。パネリストには、藤嶋村昌宏さん、杉原佳乃さん、田中宏明さん

と関わる楽しさ、また、日野町の未来に

ついてそれぞれの意見を話されました。最後に『ソトコト』編集長の指出「正さん」「わたしたちは地方で幸せを見つける（関係人口のつくり方）」という演題で、関係人口の増加による地域活性化から、社会が良くなり地域をおもしろくするための実践について講演。

日野町の魅力を見つめ直し、これからまちの未来について考える機会となりました。

近江日野商人ふるさと館で企画展「幕末・維新期の疫病と日野」

## 企画展「幕末・維新期の疫病と日野」

3月27日（土）から5月16日（日）の間、近江日野商人ふるさと館「日山中正吉邸」で企画展「幕末・維新期の疫病と日野」が開催中です。

企画展では、流行した疫病に対し、人々がどのように向き合い、命や健康を守ろうとしてきたのか、また、感染症の撲滅に尽力された蘭万医・賀来寿平（春齋）の事績について紹介。

訪れた方は「日野にもたくさん立派なお医者さんがいてくれたと知つて感激しました。また、昔から、疫病に対して一人ひとりがそれぞれの対策をして打ち勝

とうとしたのだとつくづく感じました」と話してくださいました。



# 自宅で簡単 カラダを動かそう!

第7弾

新型コロナウイルスの影響で運動不足になつていませんか？

自宅で簡単にできる運動でリフレッシュしましょう！

今回、紹介するのは、西桜谷地区スポーツ推進委員の高橋亜津子  
さんと榎大将さんです！



## 腰痛予防ストレッチ

町のYoutubeで  
動画も配信しています！  
ぜひご覧ください！



【効 果】・腰痛予防・柔軟性向上

### ヒザを上げる運動

- ①あお向けに寝て、両ひざを立てます。
- ②両手をヒザに添えながら、ゆっくりと両ひざを胸の方へ上げて、ゆっくりと戻す、を繰り返し、5回行います。



### ヒザを倒す運動

- ①あお向けに寝て、両手を横に広げます。
- ②左足を上げ、ゆっくりと右側に倒して腰をひねり、約5秒間しっかりと伸ばしたら元の位置に戻します。  
反対の足も同じように、左右5回ずつ行いましょう。



## 寝ながらできる体幹ストレッチ

【効 果】肩まわりと腰まわりのリフレッシュ

### 肩まわりの運動

- ①あお向けに寝て、両ひざを立てた状態で、両手を天井に向けて伸ばします。
- ②両手をゆっくりと頭の上へおろしていく、床につかないギリギリで止めた状態でキープして、ゆっくりと息を吸って、吐いて、を3回行ったら、手を元の位置に戻します。  
これを繰り返し3回行います。



### 腰まわりの運動

- ①あお向けに寝て、両ひざを立てた状態で、両手をお腹の上に置きます。
- ②ゆっくりと右側に足を倒し、この状態で約5秒間キープしたら、元の位置に戻します。  
反対側も同じように、左右5回ずつ行いましょう。



★ワンポイントアドバイス どの運動もゆっくりと大きく呼吸することを意識して行いましょう！

◆問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0748-52-6566