

## Town Development

甲佐町まちづくり協議会

### 改修ワークショップで生まれた愛着ある 古民家施設の活用方法を考える

■改修ワークショップで  
生まれた甲佐への愛着

この秋、開業した古民家交流拠点施設（旧西村民俗資料館）は、築140年の古民家を地域住民や町外からの参加者と共に改修して再生させた施設です。

平成30年度より町が実施した全13回の改修ワークショップには、町内外から学生や住民などのべ445人が参加。古民家に息づく



▲生まれ変わった旧西村邸を見学後、施設の利活用について意見交換する改修ワークショップの参加者ら

その後、新しい店舗などが増えた商店街を散策した参加者らは、同施設の活用方法などについて意見交換。さまざまなワークショップやイベントの開催ペースとしてだめでなく、まちめぐりの拠点としての活用など多くの意見が活発に出されました。

伝統的な建築技法に触れ、参加者が交流しながらの改修作業を通して、本町や施設への愛着が育まれました。

■甲佐で生まれた縁を  
まちづくりに活かす

12月5日（土）同施設で行われたイベントでは、改修ワークショップの参加者が集い、完成した旧西村邸の見学や古民家レストランでの会食を通して、当時の作業を懐かしみました。

#### 古民家がつなぐ縁でまちづくりを

ワークショップでつながった皆さんとの対話を通して、今後のまちづくりのヒントをたくさんいただきました。これから数多くの縁をつなぐ場となるよう、参加者のまちづくりへの思いや意見を取り入れ、実現していきます！



（一社）パレット  
多田 路央さん

#### ●お問い合わせ先

- ・町地域振興課  
☎096-234-1154（内線232）
- ・（一社）パレット  
✉palette.kosa@gmail.com

## Fitness

甲佐町フィットネスセンター

### 「ハムストリングス」と「ふくらはぎ」を鍛えて健康・健脚を目指そう

あけましておめでとうございます。今回は、壁や椅子を使って簡単にできる足のトレーニングを紹介します。

次の2つの手順で足の曲げ伸ばしを数回繰り返してみましょう。

#### 今月の講師



江川 昇余さん  
（健康運動実践指導者）

①壁または椅子に手を置き、置いた手と反対の脚を軽く曲げましょう。

②軸足よりも膝が前に

出ないように注意しながら、曲げた脚のかかとをお尻にゆっくり近づけます。限界まで近づけたら、ゆっくりおろしましょう。

おろした脚は床につけずに、次の曲げる動作に入るのがポイントです。このトレーニングで「ハムストリングス（太もも裏）」と「ふくらはぎ」を鍛えることができます。これらを鍛えることで、疲れにくい脚になります。また、血流が促進され、冷え症の改善に効果がありますよ。

新年も町フィットネスセンターで皆様のご利用をお待ちしています。

#### ハムストリングスのストレッチ



▲背筋を伸ばして膝・足をしっかり曲げ延ばしましょう

#### ●お問い合わせ先

- 甲佐町フィットネスセンター  
（町総合保健福祉センター内）  
☎096-235-8712

## Events Calender

甲佐町イベントカレンダー【1月】

日	月	火	水	木	金	土
12/27 <b>【日曜当番医】</b> 甲佐眼科クリニック	12/28 <b>夜間窓口</b> (町税務課)	12/29 <b>【在宅当番医】</b> 荒瀬病院 谷田病院  <b>年末年始閉庁日</b> (~1/3)	12/30 <b>【在宅当番医】</b> 荒瀬病院	12/31	1 <b>【休日当番医】</b> 小屋迫医院	2 <b>【休日当番医】</b> 桃崎整形外科
3 <b>【日曜当番医】</b> 甲佐眼科クリニック	4	5	6	7 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)	8	9
10 <b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院  <b>甲佐町成人式</b> (町社会教育課)  <b>マイナンバーカード 予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	11	12 <b>1歳6か月児健診 3歳児健診</b> (町総合保健福祉センター)  <b>町プレミアム付 商品券使用期限</b> (町地域振興課)  <b>法律相談</b> (電話相談のみ)	13	14 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)	15	16
17 <b>【日曜当番医】</b> 谷田病院	18	19 <b>マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口</b> (町住民生活課)	20 <b>認知症についての 相談会</b> (町福祉課)	21 <b>4か月児健診 7か月児健診</b> (町総合保健福祉センター) <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)	22	23
24 <b>【日曜当番医】</b> 桃崎整形外科	25	26	27	28 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家) <b>口座振替日</b> (町税務課)	29 <b>マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口</b> (町住民生活課) <b>夜間窓口</b> (町税務課)	30
31 <b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院	2/1 <b>納期限</b> (町税務課)	2/2	2/3	2/4 <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)	2/5	2/6

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細については、町公式ウェブサイトや防災行政無線などをご確認ください。