

## Town Development

### 甲佐町まちづくり協議会

## 甲佐の商店街に新たなにぎわいを 油津商店街再生の立役者に学ぶ

■にぎわいのあるまちを  
目指して

(一社)パレット(大滝祐輔代表)では、2018年4月の設立以来、甲佐町まちづくり協議会の一員として、交流人口増加による持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

■商店街が抱える問題の  
とらえ方を考える

3月27日(土)町生涯学



▲日南市の油津商店街の再生事業に取り組んだ体験談を通して地域が抱える問題のとらえ方について学ぶ参加者の皆さん

講師の田鹿さんは「問題解決力と問題設定力」のシャッター商店街は誰にとつての問題か」と題して講演。シャッター街だった日南市の油津商店街に、飲食店やIT企業などを呼び込むことで新たなにぎわい創出に取り組んだ体験談を紹介しながら、地域が抱える問題のとらえ方や考え方について解説しました。

参加者は、田鹿さんの考えを熱心に聞きながら、自らの地域が抱える課題について見つめ直したひとときとなりました。

### まちづくりを見つめ直すきっかけに

(一社)パレットでは、ちづくりができていなか見つけ直すために、以前、油津商店街の視察を行いました。田鹿さんの話をはじめて聞いた時に思い描いたま



(一社)パレット  
大滝 祐輔さん

### ●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

## 体幹トレーニング「サイドブリッジ」で 体作りに取り組みましょう

行楽シーズンが近づき、体を動かすには最適な気候になりましたが、皆さんは適度な運動に取り組めていますか。

今回は、前回に続いて自宅でも簡単にできる体幹トレーニング『サイドブリッジ』をご紹介します。

### 今月の講師



那須 賢志さん  
(健康運動指導士)

①まず、横向きに寝て、肘から手ま

での腕を使って上半身を浮かせましょう。

②次に、脇腹に力を入れて足から肩まで一直線になるようにしましょう。この時、肩の真下に肘を置き、顔は正面を向きましょう。

③30秒間姿勢維持→30秒間休憩を繰り返しましょう。このトレーニングでは、体幹だけでなく、お尻・太ももまわりの大きな筋肉も鍛えることができます。下半身を鍛えることでヒップアップや太もも痩せなど幅広い効果が期待できますよので、ぜひお試しください。

### 体幹トレーニング「サイドブリッジ」



▲腹筋に力を入れながら頭からつま先まで一直線になるよう心掛けましょう

### ●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【5月】

日	月	火	水	木	金	土
4/25 <b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院	4/26	4/27	4/28 口座振替日 (町税務課)	4/29	4/30 納期限 夜間窓口 (町税務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	1
2 <b>【日曜当番医】</b> 谷田病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	3	4	5	6 消費生活相談 (老人いこいの家)	7	8
9 <b>【日曜当番医】</b> 甲佐眼科クリニック	10 法律相談 (老人いこいの家)	11 人権・行政相談 (老人いこいの家) ※電話相談のみ対応	12	13 消費生活相談 (老人いこいの家)	14 〈申込期限〉会計年度 職員(管理栄養士) (町総合保健福祉センター)	15
16 <b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院	17	18	19 認知症についての 相談会と家族のつどい (町福祉課)	20 4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター) 消費生活相談 (老人いこいの家)	21	22
23 <b>【日曜当番医】</b> 谷田病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	24	25	26	27 消費生活相談 (老人いこいの家)	28 口座振替日 (町税務課)	29
30 <b>【日曜当番医】</b> 桃崎整形外科	31 納期限 夜間窓口 軽自税減免申請期限 (町税務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	6/1	6/2	6/3 消費生活相談 (老人いこいの家)	6/4	6/5

※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。