

Town Development

こうさのまちづくり (甲佐町まちづくり協議会)



▲井戸江峡交流拠点施設で花火職人の指導を受けながら自分だけの線香花火づくりに挑戦する家族連れ

「筒井時政玩具花火製造所」(福岡県みやま市)の職人が作り方を指導しました。参加者は、準備された火薬を和紙に包みながら、自分だけの線香花火づくりを楽しみました。

■古民家ホテル開業1周年記念イベントを開催
昨年11月に築130年の古民家を改修して開業したホテル『NIPPONIA 甲佐 疎水の郷』(一社)パレット(大滝祐輔代表)が運営に参加するこの宿は、「地域とゆるやかにつながる縁側」をコンセプトとして、宿泊客や来場者が地域の皆さんとの交流を楽しむきっかけを提供しています。

■自分だけの線香花火
夏の夜の風物詩として、多くの人が懐かしさを覚える線香花火は日本独自の文化の1つです。しかし、国産の線香花火メーカーは全国で3軒のみ。そのうちの1つ「筒井時政玩具花火製造所」(福岡県みやま市)の職人が作り方を指導しました。参加者は、準備された火薬を和紙に包みながら、自分だけの線香花火づくりを楽しみました。

自然豊かなキャンプ場で楽しむ
国産線香花火づくりワークショップ

●お問い合わせ先
・(一社)パレット
palette.kosa@gmail.com
・NIPPONIA 甲佐 公式サイト
https://nipponiakosa.jp/

地域に根差した宿泊施設を目指して

たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。当施設も地域の皆さんのおかげで開業1周年を迎えることができました。今後も、地域の魅力を発信しつつ、交流を深める機会をつくっていきます。



(一社)パレット
柴尾 拓郎さん

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

簡単腹筋トレーニングで お腹を引き締めよう！

肌寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。

今回はボールを使った「腹筋トレーニング」を紹介します。運動が苦手な方も無理せずにお腹を引き締めましょう。

今月の講師



福島 聡子さん
〔看護師〕

■トレーニングの手順
① 床に座りボールを床と腰の間に挟みます。手は胸の前でクロスさ

せ、上体は起こしておきます。
② 上体をゆっくりと後ろに倒していきます。上体を倒す角度によって強度が変わります。
③ ボールの反発を使わずに、ゆっくりと最初のポジションに上体を戻します。

■トレーニングのポイント

首の角度を固定し、上体を倒しながら視線を移しましょう。ボールを使用した腹筋運動は、腰痛や首の痛みをお持ちの方でも安心して実施できます。腹筋を鍛えることでぽっこりお腹を解消しましょう。

筋力トレーニング「腹筋」



▲ボールで腰を支えることで、腰痛の方でも無理せず腹筋運動を行えます。

●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【12月】

日	月	火	水	木	金	土
11/28 【日曜当番医】 谷田病院	11/29 口座振替日 (町税務課)	11/30 納期限 夜間窓口 (町税務課)	1	2 消費生活相談 (老人いこいの家)	3 ピカピカ1歳教室 (町総合保健福祉センター)	4
5 【日曜当番医】 桃崎整形外科 通常収集しない ごみの収集 (町環境衛生課)	6 法律・人権・ 行政相談 (町民センター)	7	8	9 消費生活相談 (老人いこいの家)	10	11
12 【日曜当番医】 荒瀬病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	13	14	15 認知症についての 相談会 (町福祉課)	16 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)	17 すくすく2歳児 子育て相談 (町総合保健福祉センター)	18 クリスマスコンサート (町社会教育課)
19 【日曜当番医】 谷田病院	20 納期限 夜間窓口 口座振替日 (町税務課)	21	22	23 消費生活相談 (老人いこいの家)	24	25
26 【日曜当番医】 小屋迫医院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	27	28 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)	29 年末年始閉庁日 (～1/3)	30	31	1/1 元日 【休日当番医】 荒瀬病院

※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。