

Town Development

こうさのまちづくり（甲佐町まちづくり協議会）

甲佐のマチナカに灯るイルミネーション で新年を明るく照らす

■地域資源を活かす甲佐町 まちづくり協議会

甲佐町まちづくり協議会（大滝祐輔代表理事）は、地域資源を活用した地域活性化の実現を目的に、平成30年6月に設立されました。

同協議会は、町、（一社）パレット（大滝祐輔代表理事）、（株）NOTE（藤原岳代表）、（医）谷田会谷田病院（谷田理一郎理事長）、（株）肥後銀行



▲甲佐町商工会が昨年に引き続き企画・設置した大井手川を彩るイルミネーション

イルミネーションが点灯されました。甲佐町商工会が地域振興事業の一環で昨年に続き企画。地域住民や訪問者などに楽しんでもらうと商工会の役員ら約20人がLED電球などで描かれた新年の干支の虎などを設置しました。作品は1月末まで楽しめます。

（笠原慶久頭取）、甲佐町商工会（中村幸男会長）の6者から構成され、同年7月には「甲佐町における歴史的资源を活用した地域活性化及び地方創生推進に関する連携協定」を締結しています。

■甲佐町商工会の役員が イルミネーション設置

11月20日（土）大井手川が流れる岩下地区で、町のシンボル・鮎などを模した

新しい年への希望を込めて

新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年を終ろうとしています。甲佐のマチナカにも早く元気が戻ってくることを願うばかりです。大井手川に灯るイルミネーションが新年を明るく照らしてくれればと思います。



甲佐町商工会
原 康之さん

●お問い合わせ先

- ・（一社）パレット
palette.kosa@gmail.com
- ・甲佐町商工会
096-234-0272

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

日常生活に「つま先立ち」を取り入れて健康に！

今回は「つま先立ち」を紹介します。家や職場、通勤時にいつでも簡単に行える運動です。日々の生活をつま先立ちで送ることで、大きく3つの効果が挙げられます。

今月の講師



右田 訓文さん
（健康運動実践指導者）

① つま先立ちのトレーニングを行うと「バランス能力」が鍛えられます。普段は足裏を付けて歩くの

で、「立つ」ということにバランスは必要ありませんが、つま先立ちになることで普段使わない筋肉も使用できバランス向上に繋がります。

② つま先立ちの状態でも足を動かさず、下半身の血液循環力が高まります。

③ つま先立ちの状態でも歩くことで、お腹・お尻周り・背中の中筋肉を使い姿勢改善効果があります。

毎日の生活動作をつま先立ちで行うことで、さまざまな効果が得られます。皆さんもぜひ取り入れてみてください。

つま先立ちトレーニング



▲日々の歩行をつま先立ちで行うことでさまざまな効果が得られます。

●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【1月】

日	月	火	水	木	金	土
12/26 【日曜当番医】 小屋迫医院	12/27	12/28 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)	12/29 年末年始閉庁日 (~1/3) 【年末在宅医】 荒瀬病院 谷田病院	12/30	12/31	1 元日 【休日当番医】 荒瀬病院
2 【休日当番医】 小屋迫医院	3 【休日当番医】 桃崎整形外科	4	5 職員採用試験(追加 募集)申込期限 (町総務課)	6 消費生活相談 (老人いこいの家)	7	8
9 【日曜当番医】 荒瀬病院 甲佐町成人式 (町社会教育課)	10	11 1歳6か月児健診 3歳児健診 (町総合保健福祉センター) 法律・人権・行政相談 (町民センター)	12	13 消費生活相談 (老人いこいの家)	14	15 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)
16 【日曜当番医】 谷田病院	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 甲佐蚤の市 【日曜当番医】 甲佐眼科クリニック 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 【日曜当番医】 荒瀬病院	31 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)	2/1	2/2	2/3 消費生活相談 (老人いこいの家)	2/4	2/5

※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。