Town Development

こうさのまちづくり（甲佐町まちづくり協議会）

本町の文化や暮らしに触れられる農業体験

■地域との交流のきっかけを提供する古民家ホテル

「NIPPONIA 甲佐 疏水の郷」は地域運営方式の宿で、施設支配人はもちろん、朝食提供者などの運営に携わるほとんどの人が甲佐に暮らす地域住民です。

施設は築１３０年を超す旧松永邸を改修した全３室からなります。商店街の入口に建ち、地域の交流場所であったこの建物の歴史をもう一度蘇らせ「地域とゆるやかにつながる縁側」をコンセプトとして、滞在者と地域住民が自然につながり交流を楽しめるきっかけの場を提供しています。

■実際に宿泊体験されたお客様からの喜びの声

当ホテルでは宿泊される皆さんに甲佐町の暮らしを体験してもらおうと、今夏から地元の農家さんと連携し、季節の農業体験付きプランを開始しました。本プランでは、参加者自ら収穫した野菜を味わうことができます。

「息子に自然の遊びを体験して欲しかった」という県外からお越しのご家族は、トマトの丸かじりや虫取り体験を通し、自然や地域の人との交流を楽しまれていました。

▲農業体験を行う参加者の皆さん

●お問い合わせ先
・NIPPONIA 甲佐 疏水の郷
TEL 096-234-8871
URL https://nipponiakosa.jp
・（一社）パレット
Mail palette.kosa@gmail.com

地域の魅力に触れる架け橋に

農業など自然に触れる機会の少ない人たちにも、その楽しさを実際に体験してもらい「食」のありがたみや田園風景が広がる甲佐の暮らしなど甲佐の魅力をお伝えする機会を提供できればと思っています。

（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

自宅で簡単！脇腹引き締めトレーニング！

今回は、簡単にできる「サイドブリッジ」を紹介します。

この運動は、脇腹の筋肉や腰回りの筋肉が鍛えられ、ウエストラインの引き締めや腰痛の予防に効果的なトレーニングです。

今月の講師

池山 昌吾さん
〔健康運動指導士〕

■トレーニングの手順

①体を伸ばして横になってください。

②肘を床に着き、前腕と足を支点にして体を持ち上げます。

③頭からくるぶしまでをまっすぐにし、姿勢をキープします。

■トレーニングのポイント

・膝と肩を床に対して垂直にし、胸を軽く張ってください。
・お腹に力を入れ息を吐きながら、脇腹を引き上げます。
・正面を向き、目線を定めましょう。

※初めはきついポーズになるので、10秒程度から実施してみてください。慣れてきたら少しずつ時間を延ばしていきましょう。

「サイドブリッジ」

▲頭から足までを一直線にすることを意識しましょう。

●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）
TEL096-235-8712

Events Calender

甲佐町イベントカレンダー【10月】

日	月	火	水	木	金	土
9/25 **【日曜当番医】** 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）	9/26	9/27	9/28 **口座振替日** （町税務課）	9/29 **消費生活相談** （老人いこいの家）	9/30 **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 **【日曜当番医】** 甲佐眼科クリニック **甲佐蚤の市**	3 **法律・人権・行政相談** （町民センター） **行政区配達** （町総務課）	4	5	6 **消費生活相談** （老人いこいの家）	7 **ピカピカ１歳教室** （町総合保健福祉センター） **星の観察会** （町社会教育課）	8 **マイナンバーカード予約者優先休日窓口** （町住民生活課）
9 **【日曜当番医】** 荒瀬病院	10	11	12	13 **消費生活相談** （老人いこいの家）	14	15 **運動会** （町内小学校）
16 **【日曜当番医】** 谷田病院	17 **心配ごと相談** （町民センター） **行政区配達** （町総務課）	18	19 **行政相談** （老人いこいの家） **認知症についての相談会** （町福祉課）	20 **オータムコンサート** （町社会教育課） **消費生活相談** （老人いこいの家） **４か月児健診** **７か月児健診** （町総合保健福祉センター）	21 **すくすく２歳児子育て相談** （町総合保健福祉センター）	22
23 **【日曜当番医】** 桃崎整形外科 **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 **新甲佐町史研修会郷土の歴史を訪ねて** （町社会教育課）
30 **【日曜当番医】** 荒瀬病院	31 **PayPay キャンペーン実施期限** （町地域振興課） **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）	11/1 **行政区配達** （町総務課）	11/2 **ナイトハイク** （町社会教育課）	11/3 **功労者表彰式** （町総務課）	11/4	11/5

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細は、町公式ウェブサイトなどをご確認ください。