

和紙の里 ひおき

発行 令和6年7月25日
 日置地区まちづくり協議会
 鳥取市青谷町山根218
 電話 0857-86-0836
 FAX 0857-86-0837
 Eメール cc-hioki@it.city.tottori.tottori.jp
 題字 棚田 大さん

37号



城北地区との交流に思う事

会長 房安 薫

暑い日が続いています。梅雨のいやな暑さが終わったと思ったら、今度は本当に暑い夏がやって来ましたが、中にはすでに夏バテ気味の方もいるのではないのでしょうか。今年度も4ヶ月過ぎてしまいましたが、この間にも多くの方々に、まち協へのご協力・ご助力をいただきました事、心よりお礼申し上げます。

さて、城北地区との交流を今年度も続けています。

まず、5月末に「こんにやく芋の植え付け交流」を行いました。城北から6名、日置から9名、計15名の参加で、早牛地内の畑に植え付けました。秋の収穫を思いながらの作業でした。

6月14日には、あおや和紙工房前で「グラウンドゴルフ交流会」を実施しました。今回は城北から日置に来ていただく順番で、城北から22名、日置は23名の参加で今年も和気あいあいの雰囲気楽しく過ごせました事、本当にうれしく思いました。今後とも続けていきたいと考えています。

ところで、私もそうですが、他地区との交流や他地域での生活という事が少なく、当地に来られた方との話の中で、「ここは良い所ですね」とか「すばらしい所ですね」と言われたとき、聞いた本人は「そんな」との思いをしたことがあるのではないのでしょうか。私たちは、この地のすばらしさや良い所を“あたり前”の思いの中で忘れてしまっているのではないのでしょうか。もう一度この地のすばらしい所・良い所を思い考えなおしてみたいものです。

まち協としましても、今後の諸活動におきまして、多くの地区民の方のご助力とご協力をお願いしたいと思っておりますので、その時々にはよろしく願いいたします。



今後の予定

- ❖ 合同ラジオ体操：7月27日(土) 6:30～ 日置グラウンド
- ❖ 第2回防災部会：8月7日(水) 19:30～
- ❖ 一括交付金検討委員会：8月8日(木) 19:30～
- ❖ 第2回福祉部会：8月27日(火) 19:00～
- ❖ 木曜会：9月12日(木) 19:30～
- ❖ 秋の環境整備：9月15日(日) 8:00～9:00
- ❖ 総合防災訓練：9月15日(日) 9:00～
- ❖ 地域の未来づくり懇談会：10月8日(火) 19:00～20:00
- ❖ 健康づくりウォーキング：10月19日(土) 時間未定

ひおき収穫祭
11月17日(日)

城北交流

5/29(水)こんにやく芋の植付交流



昨年より畝数を増やして作付けを多くしました。



こんにやく芋を植えたあとには、保湿と草抑えのためにもみがらをかぶせました。(本来はワラをかぶせるのですが、入手困難のため今回はもみがらで代用)



手づくりのこぼしまでほっと一息

6/14(金)グラウンドゴルフ交流会



和紙工房のGGコースの面白さは城北の中でも有名!? とても楽しみにして参加されたとのこと



和紙工房企画展「因州和紙に移し取るいのちEARTH PRINT展」を出展者本人の近藤樹里さんに解説していただきながら観覧しました。



GGのチームごとのテーブルで弁当会食。ビンゴゲームも楽しんで交流を深めました。



来年は城北で会いましょう!

グラウンドゴルフの成績記録

- | | | |
|---|--------|----|
| 1 | 伊藤 博光 | 28 |
| 2 | 木村 允彦 | 31 |
| 3 | 清水 清 | 35 |
| 4 | 伊佐田直代志 | 37 |
| 5 | 長谷川一機 | 38 |

さすがに和紙工房GG場での大会では日置勢が上位を占めました。城北勢では1名のみ受賞。(敬称略)



7/13(土)ひおき納涼祭

城北から6名の方がご来場。GGリレーやみんなではねそにも参加されて楽しんでいただけたようです。

環境部会

7月7日(日) 夏の環境整備

朝から強い日差し！うだるような暑い中だったので熱中症予防のため時間短縮で実施しました。総勢47名の皆様にご協力いただきすっきりとした環境となりました。ありがとうございました。



グラウンド県道沿いフェンス周りの整備



県道沿いの空き缶、ゴミ拾い



資源回収ボックス周辺の草刈り



公民館前の築山の手入れ



保育所跡地の草刈り

特産品部会

ひおき納涼祭で特産品部会による「ひおき市」を開催したところ、時間前からたくさんの方に並んでいただきました。暑い中ありがとうございました。日置産の新鮮な野菜の量が少なく今後の反省点になりました。地域の皆さんが大切に育てられた野菜をたくさん出品していただくことが今後の課題です。

加工品につきましては、変わらずの山菜おこわ、手作りこんにやくが大好評で、途中で売り切れてしまいました。早牛の畑「城北との交流畑」、地域の皆さんの畑で育てていただいたこんにやく芋で、たくさん提供できるよう頑張りたいと思います。ご協力のほどよろしくお願いします。秋の収穫祭では、たくさんの果物、野菜、加工品をそろえて皆様をお待ちします。

(文:部会長 塩 とみ子)



福祉部会

健康づくり講座ひろく

福祉部会は、日置地区住民のみなさんの健康寿命を延ばす活動に取り組んでいますが、6月15日には日置体育館で健康づくり講座を開き、30人以上のみなさんが参加しました。

今回は、北栄町の健康サロン「aroma&health kOu(あろま あんど へるす こう)」の岡本沙紀さんを講師に迎え、「元気なカラダは元気な細胞から～温活・水活で健康体質～」と題して、講演を受けました。

岡本さんは、健康寿命の3つの柱として①運動、②食生活、③社会参加をあげるとともに、①毎日の習慣に温活・水活をひとつでも加える、②現在の活動量よりプラス10分運動を、③細く長くコツコツ続けることが大切——と話されました。参加者は、「座ってできる、立ってでもできるオススメ運動」で体を動かしながら、講師のお話しに耳を傾けました。

年齢を重ねても住み慣れたこの日置地区で安心して住み続けていけるような地域づくりへ、これからも取り組みをすすめていきます。

(文:部会長 中宇地節雄)



※講座資料の残部があります。ご希望の方は公民館まで

【座ってできる、立ってもできるオススメ運動】(講座資料から抜粋)

- ①まずは深呼吸×2回
- ②手を前に出す手グー、パー ×2回
- ③肩回し 外回し×5回 内回し×5回
- ④前屈 ×2回
- ⑤体ひねり 左右5秒止める ×2回
- ⑥体倒し 左右5秒止める ×2回
- ⑦ももとふくらはぎの運動 左右5回×2セット
- ⑧股関節ストレッチともも上げ運動 左右5回×2セット
- ⑨肩甲骨運動4秒で腕を前へ、4秒で肩甲骨を寄せる×5回
⇒休憩しながら
- ⑩踵上げ 座って 太ももに手で体重をかけながら
立って 椅子の背もたれの上に手を添えて
座位も立位も5回×4セット
- ⑪スクワット 座って 立たない! 中腰でも太ももとおしりに力が入ればOK
立って 椅子の背もたれの上に手を添えて

