



# いきいき通信 149号 (平成29年10月号)

iki iki - tushin

Take Free!

## ますますお元気に！中上林秋の健康フェスティバル開催

10月7日（土）、中上林地域振興協議会は「健康長寿の里」をテーマにした「中上林秋の健康フェスティバル」を開催。地元住民をはじめ120名が参加しました。

中上林地域振興協議会の渡辺会長の挨拶の後、山崎市長が祝辞を述べ、「中上林地域には、情熱的で熱い人が多い。健康づくりはますます大事になっており、これからも継続して欲しい。市としても、安全・安心、住み続けられるまちづくりとして、小中一貫校を整備したほか、かねてより課題だった消防の24時間体制として、10月から上林出張所を整備した。また、自治体主導では全国初となるコミュニティナース制度を今年4月から導入した。これからも、綾部スタイルでのまちづくりを進めたい。」と話しました。その後、サプライズイベントとしてキロクの「未来へ」を渡辺会長と山崎市長が演奏。会場を沸かせました。



山崎市長と渡辺会長による演奏

次に、奥上林地域と西八田地域で活動する、コミュニティナースの松村さん、鍋島さん、佐藤さんの3名が「健康を保つための楽しい話」と題し講演。活動の紹介や、「コミナスの健康クイズ」として日々の食生活や生活習慣づくりを学ぶクイズを出題。「食後のお菓子は間食かどうか」といった出題をして、「血糖値は甘いものでなくてもあがりやすい」といったアドバイスがありました。また、「もしもし亀よ」を歌いながら、手を体の前でグーやパーにする体操を参加者と一緒にしながら、「普段やらない難しいことを、体の動きを交えながらやるのが脳トレにつながります」と説明しました。



コミナスの笑顔が会場中に広がる

続いて、陳 曼麗さんによる、中国の三味線のような「二胡」の演奏を披露。「二胡」とは紫檀や黒檀の躯体にニシキヘビの皮をまき、馬の尾の毛を張る弦楽器です。夏川りみの「涙そうそう」や桐谷健太の「海の声」などなじみのある曲を、美しい調べとともに、会場と一緒に歌いました。

また、「還付金詐欺をやっつけろ」のタイトルで、江上巡査部長、コミュニティナースに加え、奥・中上林自治会連合会の両連長、民生児童委員さんらによる寸劇が披露されました。寸劇は嘘の還付金で騙そうとする詐欺グループの電話に対して、「騙されたフリ」をするというもの。「騙されたフリ」をして、詐欺グループを呼び出し、逮捕に繋げる、という構成でした。

最後に井上豊明さんと渡辺会長による「みんなで歌いましょう」があり、参加者の歌声が観光センター中に広がっていました。



詐欺グループ逮捕の瞬間は大盛り上がり



美しくも力強い二胡の演奏（右：陳曼麗さん）

## 水源の里・光野と市志の連携事業、いよいよ本番へ

水源の里・光野と水源の里・市志の連携事業、「光野峠再生プロジェクト」。再生された光野峠のお披露目イベントとして、光野峠開通記念「水の源をたどる自然散策会」を開催します。

初夏からスタートしたこの企画は、数十人のボランティアの方々や地元住民らが力を合わせ、倒木や雑木の除去、古道の再生に取り組んできました。

今回の散策会では光野からスタートし、市志へ下り、水源の里・市野瀬のバス停を目指す総延長約6kmのコースです。

日程：平成29年11月11日（土）9：30いきいきセンター集合

参加費：1,000円（昼食、保険料、光野マップ含む）

持ち物：山歩きできる靴、服装、雨具、飲み物など

申し込み先：「氏名、性別、年齢、住所、連絡先」を、  
上林いきいきセンターまでご連絡ください。

Tel.54-0095 Fax.54-0096



光野側の新名所として「大滝」周辺を整備

## 水源の里・草壁で今年も稲刈体験開催

10月7日（土）水源の里・草壁で、5月の田植え体験に続き、稲刈体験が開催されました。

綾部市内からの参加者、地元住民合わせ約30名が集ったこの日、1歳から9歳までの子ども5名も参加し、はじめて稲刈作業を体験。前日の雨で田がぬかるむ中でしたが、服をどろどろにしながら元気な声をあげながら作業していました。

5歳の子どもは、「稲刈りははじめてだったけど楽しかった。お昼ごはんもおいしかったし、また次の田植えもしてみたい。草壁のみなさんも元気でいてください」と話し、秋の上林を目一杯楽しんでいました。



実家が奥上林というご家族も参加

## イベント続々。秋の上林で遊んでみませんか？

告知

### ◎奥上林地域振興協議会

#### ①『君尾山ハイキング』 締切：11月17日（金）

内容：光明寺から大栃の木を経由し、光明寺にて綾部市資料館三好館長による文化財の説明

日程：平成29年11月23日（木・祝）8：30～（あやべ温泉駐車場集合）

参加費：無料、先着30名

持ち物：登山の出来る服装、靴、雨具、飲み物など（12：00頃終了予定）

### ◎水源の里・古屋

#### ②『栃の実加工入門』 締切：10月25日（水）

内容：古屋のおばあちゃんらによる指導のもと、栃の皮むきやとち餅づくりを体験

日程：平成29年10月28日（土）10：30～（古屋公民館集合）

参加費：1,500円（手作りしたとち餅5個、あやべ温泉割引券、保険料込み）、先着20名

持ち物：昼食、エプロン、手ぬぐいなど（加工作業ができる服装）

#### ③『薪づくり作業 ボランティア』 締切：11月1日（水）

内容：集落付近の山内で栗の木などを切り出し、薪割り

日程：平成29年11月4日（土）10：00～（古屋公民館集合）

参加費：活動協力金300円（とち餅ぜんざい、あやべ温泉割引券、保険料を含む）

持ち物：薪割り作業ができる服装、雨具（かっぱなど）、昼食、飲み物など

### ◎水源の里・市志

#### ④『原木しいたけの菌打ち体験』 締切：11月27日（月）

内容：しいたけのほだ木となる木材を切り出し、ほだ木に穴を開け、菌駒を打ち付ける作業を体験

日程：平成29年12月2日（土）10：00～（市志公民館集合）

参加費：1,500円（昼食代、保険料、菌打ちした原木3本含む）、先着15名

持ち物：作業体験のできる服装、防寒着、軍手、雨具（かっぱなど）、着替えなど

### ■お申込み

①は奥上林公民館（55-0001）まで、②～④は上林いきいきセンター（54-0095）まで。いずれも、氏名、性別、年齢、住所、連絡先などをお伝えください。