



再び出土した180万年前の化石樹刻まれた太古のロマンを感じて…

歌って!食べて!チャレンジして! みんなで楽しく「笑いましょ!」

元気フェス 2024



チャレンジ☆1 けん玉エクササイズ 日本けん玉協会滋賀県支部 福井光代さん 参加者の声「一時間半で、こんなに夢中になれるとは思っていませんでした。健康にもいいです」



チャレンジ☆2 イスに腰掛けフィットネス ダンススタジオ KAERU 木村卓也さん 参加者の声「思いっきり声を出し、体を動かしてスッキリしました」



チャレンジ☆3 3秒で変わる笑顔健康法 笑顔コミュニケーター 西村ますみさん 参加者の声「口角を上げると笑顔になります。毎日笑顔で過ごしたいです」

地域みんなが集い、一緒に楽しく歌ったり、身体を動かしたり、また昼食をいただきながら健康について考え、元気になる『永源寺元気フェス2024』が、6月2日、永源寺コミュニティセンターで開かれ、約60人が参加されました。同コミュニティセンターが地域の他団体と共催して総合的に体験できる健康づくりイベントとして初めて開催しました。

午前中は歌声喫茶を開催。市内を拠点に音楽活動を続けている音楽ユニット「わ音」の演奏で、童謡をはじめ、「上を向いて歩こう」や「糸」「瀬戸の花嫁」など懐かしい歌謡曲を演奏されました。参加者はスクリーンに映し出される歌詞を目で追いながら大きな声で一緒に歌っておられました。

昼食は、川上かね子管理栄養士や健康推進員さん手作りの栄養バランスの取れたロールパンドッグと、ジャガイモやニンジン、タマネギなど10種類以上の野菜を使ったスープなどが提供され、美味しくいただきました。

午後からは、「けん玉エクササイズ」や「イスに腰掛けフィットネス」「笑顔健康法」の3種類の体験コースから希望のコースを選び、インストラクターの指導のもとにチャレンジされました。



ギターの生演奏で「わ音」と一緒に参加者全員で歌声喫茶



川上かね子管理栄養士さんと健康推進員さんの協力で、みんなとおしゃべりしながら楽しく軽食タイム

■日本で初めて東京オリンピックが開催された1964年に小学校6年生だった我々は、今年5月、当時の修学旅行に思いを馳せ伊勢に向かった。■バスに乗った瞬間から昨日も一緒にいたかのようない安さを持ち合わせ、それぞれの名前を呼び合うのもその頃とまったく同じ、「〇ちゃん」だったり「〇〇っぺ」だったり。昨日の夕食に何を食べたか?思い出しづらくなっていても昔の記憶は鮮やかに甦るから不思議である。担任の先生の話を。旅館での枕投げ。お土産に買った生姜糖。そして二見ヶ浦で夫婦岩を背に記念撮影のため、全員が早朝に起こされたことなど。バスの中は思い話が尽きない。いよいよ一見に到着。■当時の写真は、海沿いの遊歩道から一段低い岩の上に立ち、カメラに収まっている。辺りは少し様変わりしていた。大勢の観光客で人の波が途切れることはなく、幹事さんがシャッターチャンスをとっていると青年が近づきシャッターを押ししてくれた。勇氣ある行動に感謝。■これもお伊勢さんのご利益?なのかもしれない。還暦の時に旅行の話を持ち上がり本格的に始めたのが2015年から。コロナ禍を除き今回で6回目となる。自分が健康なればこそ参加できるが、仕事の都合や家族の介護などいろいろな事情を抱えていては、一緒に参加できない。「友(朋)有り遠方より来たる」で、この旅行のために県外はもろろん関東方面からも帰ってくる人もいる。自分なりの思い出に浸りながら同じ時間を共有できたことをとてもしあわせに思う。(F)

編・集・後・記

## こんにちは保健師です 22

### 簡単調理で野菜を食べよう!

簡単に野菜を食べるためには、すぐに食べる・すぐに調理できるように、準備しておくことが大切です。



### STEP1 そのまま食べる

加熱なしでそのまま食べられるミニトマトやカット野菜等を準備しておきましょう。



### STEP2 電子レンジ加熱で食べる

すぐ火が通る野菜や冷凍野菜は、電子レンジで加熱を。めんつゆやドレッシングでアレンジを。



### STEP3 料理に加える

みそ汁や普通の主菜に野菜を加えてみましょう。冷凍野菜を活用すると簡単です。



簡単にできる野菜レシピを市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



東近江市 健康づくり

## 永源寺地域が登場する本・雑誌

永源寺図書館提供

### 『淡海妖怪拾遺』 杉原正樹著/サンライズ出版

近江には、河童や天狗をはじめ数多くの妖怪たちの伝承が残っています。その中から湖北を中心とする様々な妖怪たちを紹介した本書。

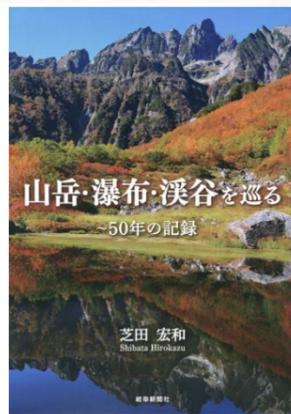
妖怪たちの存在の奥には、正史にない近江の歴史があるのではないかと著者は語ります。佐目に伝わる怪牛と隻眼の童子も記載されています。



### 『山岳・瀑布・渓谷をめぐる～50年の記録』 芝田宏和著/岐阜新聞社

著者が訪れた数多くの滝や山、海岸、渓谷などから特に心に残るものを選んで一冊にまとめた本。

1997年に著者が挑んだ神崎川遡行についても掲載されています。数々の大きな深淵、エメラルドグリーンの水の色、白い花崗岩の見事な造形などにふれ、評判以上の名渓という印象をもったそう。



# まちの話題



## 御池岳のオオイタヤメイゲツ林 市の指定文化財(天然記念物)に登録



御池岳のオオイタヤメイゲツ林が、このほど市の指定文化財に登録されました。

オオイタヤメイゲツは、ムクロジ科カエデ属の落葉広葉樹で、山地の尾根など日当たりのよい場所に自生します。

御池岳には純林に近いオオイタヤメイゲツ林が広範囲に分布し、100年を超える老齢木が密度濃く生育しています。近畿地方でも数少ないカエデ林の典型的な群落として貴重な存在であり、天然記念物として新たに登録されました。

昭和58年(1983年)には、21世紀に残したい日本の自然100選にも選ばれています。

## 180万年前の化石樹の展示場完成 テレビ局・新聞の取材も多数あり



愛知川で見つかった180万年前の化石樹の屋根付き展示場が完成し、4月17日、お披露目の式とテープカットが行われました。

式典で愛知川清流会の川戸英司会長は、「教材としての活用だけではなく、観光客にも立ち寄りしてほしい」と。また、来賓として出席された小椋市長は、「しっかりと保存して後世に伝えていってほしい」と挨拶されました。

イベント終了後、政所の川上喜久雄さん夫婦からお茶とお餅のおもてなしがあり、この日、たくさん集まったテレビ局や新聞社の記者も、おいしく味わいながら熱心に取材をされていました。

## ちびっこ球児もごみ拾いに参加 市原地区でごみゼロ大作戦



5月26日、まち協環境部会主催の「ごみゼロ大作戦」を開催しました。

今年は、少年野球チームの永源寺リトルファイターズの協力もあり67人が参加され、JAグリーン近江南部配送センターから、もみじ街道や日野町に通じる県道・市道など、4班に分かれてごみを拾い集めました。

スタッフのひとり、スタッフのひとり、「ポイ捨ては、ごく一部の人の行為だと思いますが、マナーが問われるところです。地味な活動ではありますが、きれいで住みよい永源寺を守るために、このような活動を続けていきたいです」と話されました。

## 明治の古地図から読み解く集落の歴史 コミセンの歴史再発見講座



「明治の古地図から読み解く集落の歴史」をテーマに5月25日、永源寺コミュニティセンター主催の地域の歴史再発見講座が開かれました。

市博物館構想推進課の嶋田直人課長と龍谷大学法学部の牛尾洋也教授が講師を務め、地券取調や地租改正と古地図との関係性について詳しく説明がありました。嶋田さんは、「土地利用から暮らしの読みとれる貴重な史料」と述べ、牛尾教授は永源寺高野町に残る郡界地引絵図を取り上げ、「なぜ、愛知郡茨川村から北坂本村までの18村を一枚の絵図として描く必要があったのか。たいへん興味深く、珍しい貴重な史料である」と強調されていました。

## 畑ピッツァ ricco で「第3回 ricco de marché、リッコデマルシェ」を開催しました。



## 永源寺のママが主催のマルシェ

## 永源寺地区内のイベント時に 出店します





# 永源寺 みらい会議

## ぼちぼち、楽しく頑張っています

誰もが地域活動に参加し、  
つながりあえる永源寺にするために

永源寺みらい会議は、地域活動を行う団体がつながり、お互いの活動を通して感じている現状や課題を共有、協議する場として、令和3年度から開催してきました。

昨年の12月7日のみらい会議では、「誰もが地域活動に関われる永源寺」を目指し、事例発表として3団体から多様な人を巻き込み活動を広げる秘訣についてお話しをしていただきました。

そして、このたび発表者の方々に再びお集まりいただき、大事にすべきことや今後必要なことについて、対談していただきました。

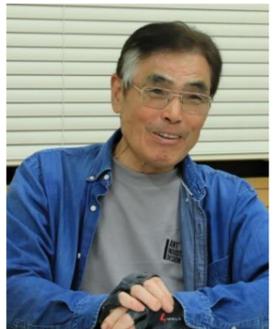


- ◆参加者◆
- 愛知川清流会 田中進さん
  - えんがわ喫茶 今井久美子さん
  - 甲津畑みらい会議 古谷孝さん
  - ◆司会進行 柴田遥さん
  - ◆書記記録 みらい会議役員

◆柴田 みらい会議で発表された感想や、発表後の反響についてお話しください。

●今井 「福祉の会のえんがわ喫茶って、すごい活動をされていますね」と言っていた、嬉しかったです。また、東部地区のスタッフからは、「東部地区全体の出合いの場になっていることがやりがいになっていきます」という話もあり、みんなが集える場所が出来たと思っています。

●田中 少子化の中で、子どもたちが「住みたいなあ」と思えるような何か特別なこと



愛知川清流会 田中進さん

を行っていくことが大事だと考え、会員を増やしたいと思っています。みらい会議で発表させていただいたことで、後日、「私も川が好きだから」と入会してくれた方がいました。愛知川清流会の活動の一つに、愛知川の土手の草刈りがあります。30分作業して20分休憩しています。この休憩を楽しみに参加する人もいます。会員には、いろいろな仕事をしている人や、してきた人がいるので、話題が豊富でみんなが楽しんでます。

●古谷 発表したことで甲津畑みらい会議の活動を知ってもらえたことは良かったです。この組織は、始まったばかりで先行き不透明です。今後にプレッシャーを感じる面



司会進行 柴田遥さん

もありませんが、活動が長続きするよう、ポチポチと楽しく続けたいと思っています。また、みらい会議で発表したこと、町内の広報で掲載してもらいました。

◆柴田 今後の活動や将来に向けた展望をお話しください。

●田中 昔の愛知川は良質な「藻」でおいしい鮎がたくさん捕れました。現在も、愛知川の上流のいろいろな岩質をくぐってくる美味しい水の濁りを取り除き、きれいにすることで、美味しい鮎を復活させたいと思います。また、永源寺福祉の会が実施している「おせち料理・ゆうあい訪問事業」に美味しい鮎を届けることも続けていきたいと思っています。地域で何か楽しみをつくることで生活が豊かになります。是非、活動に参加していろいろな人に出会い、何か「楽しみ」を見つけてほしい。



甲津畑みらい会議 古谷孝さん

●今井 「コロナ禍で、10時から12時までの開催でしたが、今年度からは14時まで延長しようと思っています。また、「やまびこ」(子育て支援)や介護老人施設でもえんがわ喫茶を開きたいと考えています。以前、みんなに楽しんでもらいたいと、いろいろなイベントをしていましたが、スタッフが多すぎて場を楽しめず、しんどくなってしまいました。続けられなければダメだと反省し、ポチポチすることにしました。「ワイワイ」してもらえる居場所の提供、そこで「コーヒー」でも飲んでもらおうと考えた途端、気持ちが悪くなりました。スタッフが自身も楽しまないで長続きしないと思います。

●古谷 以前、行っていた「子どもみこし」を、今年、みらい会議で復活させました。集落を出ている子どもや孫にも集まってもらい、春祭りを開催し、



えんがわ喫茶 今井久美子さん

皆さんに喜んでもらいました。また、千草街道は歴史的にも甲津畑町の貴重な財産であることから、みらい会議の活動として街道の整備を行い、魅力の発信をしています。

◆柴田 皆さんの団体の活動の楽しさや魅力について、お話しください。

●田中 清流会の活動は、楽しみながら行うことを大事にしています。「愛知川の水をきれいにする」という目標を明確に掲げ、仲間を集めるために、活動をポチポチ、あわてず、オーバーヒートしないことを心掛けています。

●今井 コーヒーの水は、開催当初から箕川の湧き水を使っています。テーブルに飾るお花は、スタッフが自宅から持参してくれています。また、ギターの得意な方が、時々ふらっと立ち寄ってくれて演奏してくれるなど、それぞれが得意なこと

### ■愛知川清流会■

地域住民が親しめる身近な川づくりを目的に、ボランティア精神旺盛な者たちが集まって平成25年に発足。出来ることからポチポチを合言葉に安全第一で除草、清掃、モニタリング調査など、愛知川の環境を守る活動を続けている



毎月の清掃活動。安全第一が基本



子どもたちにアユの放流や観察会の機会を

### ■えんがわ喫茶■

福祉のアンケート結果で「集える場所があったらいい」とあり、11年前に始める。コーヒーを飲みながらワイワイしてもらえる場所の提供が基本。月1回コミセン、鈴鹿の里セン、ふるさと会館でも開店。イベント時にも開店し喜ばれている



コーヒー飲みながら話しか弾む(鈴鹿の里)



疲れがとれる美味しいコーヒーを提供(イベントに協力)

### ■甲津畑みらい会議■

「自分たちの地域は、自分たちでなんとかしなければ」との思いで令和5年10月に発足。メンバー22人が、企画、環境、福祉・防災、広報の4つの部会に分かれて活動中。いまを愛せる・人に勧められる・住み続けたいをまちづくりの目標とする



カーブミラーの清掃



「おはよう!」と、ひとことかけて交通安全啓発

◆柴田 対談を聞き、皆さんのわくわく感が伝わってきました。それぞれの団体が目標や想いのものと、活動を継続されていることに誇りを感じました。今後、このような活動が永源寺地区で広がっていくことを願っています。本日はお時間を取っていただき、ありがとうございました。

●古谷 「今、住んでいる者が楽しく暮らすための活動を」と、組織のメンバーのテンションを上げる方法として、活動後の慰労会も大事です。その場で、「これしよう!あれしよう!」という活動のアイディアが出てきます。自分が楽しくなければ、みんなも楽しくないと思いますし、組織も長続きしないと思います。