

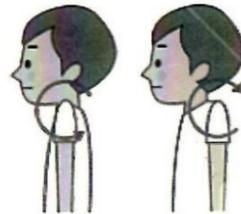
こんにちは保健師です ⑮

肩こりをやわらげる体操

健康についての悩みのひとつに「肩こり」があります。今回と次回は「肩こり解消に効く体操」を紹介します。



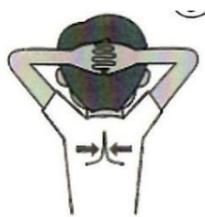
①両肩を大きく回す



②頭の後ろで片方の腕をもう片方でつかみ斜下に引っ張る



③頭の後ろで両手を組み肘を後ろに引っ張り肩甲骨を引き寄せる



永源寺地域が登場する本・雑誌

永源寺図書館提供

『近江を中心とした伝統野菜文化史』

佐藤茂／著 養賢堂

江戸時代、近江商人の活躍によって、滋賀の野菜や食文化が全国に伝わっていきました。そんな、滋賀を中心とした野菜にまつわる文化と歴史を紹介しています。第4章「コンニャク芋とこんにゃく」では永源寺のこんにゃくも登場します。
※永源寺図書館には所蔵がありません。お取り寄せします。お声がけください。



『これでいいのか登山道』

登山道法研究会／著 山と溪谷社

管理責任が不明確、補修するお金の出所がない……などなど、日本の登山道はさまざまなトラブルを抱えています。この状況を改善するために「登山道法」の制定を目指す有志が、現況と課題をまとめました。第2章「各地の事例に見る登山道の状況」では、花の山として知られる藤原岳の登山道に関するレポートが掲載されています。



まちの話題



愛知川清流会がアユの煮付けを ひとり暮らしの方へ、おとどけ



愛知川清流会では12月28日、朝から約5時間をかけアユの煮付けを行いました。

今年は、愛知川への遡上天然アユが見られなかったことから、愛知川の川尻のエリで捕えた小ぶりのアユ35kgを能登川漁協から提供していただき、昔ながらの炊き方で今年も美味しく煮付けられました。この日出来上がった120パックのアユの煮付けは、30日に永源寺福祉の会や民生委員の皆さんにより、地区内の75歳以上のひとり暮らしの方々にお配りしていただき、「たいへん美味しかった」などの喜びの声をいただいています。(愛知川清流会から情報提供)

角帽投げて卒業祝う ラチーノ学院で卒業式



甲津畑町にある日本ラチーノ学院の卒業式が、12月10日にコミュニティセンターで行われ、幼稚園9人、中学部16人、高等部19人が卒業されました。ベッカ(beca)と呼ばれる卒業式用の制服と角帽姿の卒業生は、保護者にエスコートされて入場し、壇上では、お世話になった教員にハグ(抱擁)をして感謝の気持ちを伝えた後、カミムラ学院長から卒業証書を受け取りました。高等部の卒業生は、「粉雪」を日本語で歌った後、恒例の角帽投げをしてお互いをたたえあい卒業を喜んでいました。また、式後はラチーノ学院体育館で卒業パーティーを夜まで楽しんでいました。

永源寺に鉄道が通ったかも？ 地域の歴史再発見講座



1月28日、地域の歴史再発見講座がコミュニティセンターで行われました。テーマは「新聞から見る永源寺のまちづくりの歩み」で、元永源寺町史の編さんを担当されていた西村和恭さんは、明治・大正・昭和の新聞で取り上げられた地域の話題を話されました。この時代を通じて、永源寺の紅葉が関西一と宣伝されていたことや、政所茶の玉露が高値で売られていたこと、愛知川のアユは京都の料亭に出されるほど有名で、釣り客も日に7,000人で賑わったことなど懐かしい話がありました。また、湖南鉄道の山上までの延伸計画や東海道本線付け替えの計画など、実現していれば大きく変わっていたらと思う興味深い話もありました。

家族でレクとコンサート ひと足早いクリスマスを楽しむ



12月17日、ファミレク永源寺&Xmasコンサートがコミュニティセンターで行われました。ファミリーレクリエーションは、溝江透さんによるゲームと折り紙を使ったクリスマス用デコレーションの作成が行われました。基本的な作り方は溝江さんのアドバイスが進められ、仕上がりが見えてくると子どもたちのアイデアを盛り込み、オリジナルのデコレーションを完成されました。

Xmasコンサートは二胡&ギターユニット、ケールさんによるXmasソングメドレーを演奏され、そのあと珍しい楽器「ライアー」の演奏を体験。最後に参加者全員で「きらきらぼし」を演奏され、一足早いクリスマスを楽しんで過ごされました。



和菓子 川口屋老舗

東近江市山上町二九二八二

営業時間
八時～十九時

定休日
火曜日

電話番号
〇七四八二七〇〇五三

季節の移ろいを和菓子と共に

- ・ 草餅
- ・ いちご大福
- ・ 桜いろいろ
- ・ 花見団子
- 他



甲津畑へと続く道 県道甲津畑山上線全区間2車線に



完成した県道甲津畑山上線
ドローン撮影：kazu style 川崎一路

県道甲津畑山上線の未改良部分であった一部区間の拡幅改良工事がこのほど完成し、山上新田から甲津畑までの全区間において2車線の道路となりました。
今回改修されたのは、和南町地先の県道相谷原柚線との交差点改良も含め延長約480mで、事業費は約1億8000万円。

クローズアップ☆

木地師のふるさと アーカイブ・プロジェクト



東近江市には、永源寺町時代から奇贈されたものや購入した木地製品、木地師に関する資料、道具など、1280点があります。
木地師のふるさとアーカイブ・プロジェクトでは、これらの資料を国の民俗文化財登録を目指して、平成30年10月から、市が募集して応募のあった20人程がボランティアに登録してスタート。
毎月2回のペースで、木地師の作品一品一品をサイズの計測、イラスト作成、各方向からの写真撮影、そして正確な製図を作成し台帳づくりが行われてきました。

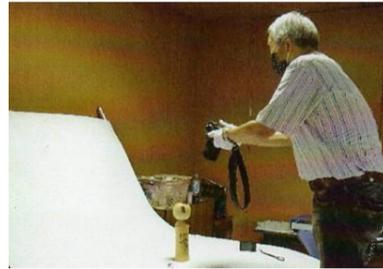
作業の間には、



■寸法を計測する



■スケッチ（製図）する



■写真撮影する



■参加者で意見交換

指導役の龍谷大学名誉教授の須藤護さんから探究心をくすぐる講話や、参加者同志で発表しあう時間もあり、作業だけでなく楽しく木地師文化を学んでおられます。
最初から参加している高田清さん（大清水町）は、「今は10人ほどのメンバーで、細かい作業が続きますが、木地師文化を学び楽しみながら頑張っています。これだけでなく200点余りあり、系統ごとに特徴があることを学びました。これら木地製品や資料、道具などを適正に保管し、機会あることに展示、活用する」と、木地師文化を多くの人に知っていただきたいです。興味のある方は、是非ご参加ください」と話しておられました。

木地師文化を伝えようという
んな施設で展示が行われてい
ます。写真は市役所ロビーで
の展示の様子です



100号記念誌販売中 上下2巻で5,000円

永源寺地区まちづくり協議会が発行している情報紙『e-NET6500』の100号記念誌上下巻を販売しています。

合併した平成17年から令和4年までの

17年間の永源寺地区のまちづくりの記録集でもあります。

上下巻で5,000円です。ご希望の方は、永源寺地区まちづくり協議会までお申し込みください。



kencuiku koubou **Sakon**

建築工房左近

木造建築・新築・増改築・リフォーム・塗装・エクステリア・水回り / 何でもご相談ください。

〒527-0232 滋賀県東近江市青野町 4679

TEL・FAX 0748-27-0519 | P 050-5801-4685

代表者 左近堅一

ご縁あって古民家を再生！

夢をカタチに

ご縁があって永源寺地域でお店を開業し、
自分の夢に向かって頑張っておられる若い2
組の方に、お話を伺いました。

祖父母が暮らした過疎の地で 屋号引継ぎ、弁当店を開業

祖父母の暮らしていた家は父の美家です。わたしは、生まれも育ちも八日市。でも、子どものころ、お盆に帰省し、川遊びをした思い出が強く残ります。

しかし、料理をつくることへの気持ちは大きくなるばかり。今、自分でできることは何かを考えていたとき、子どものころに山や川で遊んだ父の実家箕川の風景や、空き家になっていた祖父母の家を思いだし、ここでお弁当屋さんを開業しようかと決めました。



阿野祐也さん(33)
箕川町

祖父母が残してくれた古民家で、過疎が進む箕川町を盛り上げ、地域の存続につなげたいと、仕出し弁当店「カネカ」をオープン。

TEL 090-9692-0955



「こだわりの、お出汁を使った料理です。素材の良さを引き出すよう煮物や炊き込みご飯は、自家製の出汁を引いてつくっています。また、食材は、できる限り季節の地元産を使うようにしています。」



店舗での販売はしていませんが直接注文してくださる方への配達も行っています。お弁当の内容などは相談に応じています。

ゆるりとできる居場所に 古民家でお食事処オープン

二人とも自然が大好きで、共通の趣味である登山で知り合い結婚しました。わたしの出身は東京ですが、長野県の八ヶ岳や小笠原諸島で料理人として働いたこともあり、海や山が近くにあるところに住んで、「いつかはお店をやりたい」と思っていました。そんなとき、夫の両親から実家近くに築300年の古民家があると紹介され、夫の後押しもあり、開業することになりました。

店内は、厨房に近い土間にカウンター席を7席設けました。お客さんに近

いところで作って、食べてくださる様子が見えるようにしました。厨房にもっていては、お客さんの反応が分からないからです。和室の部屋は、こたつや座布団、椅子を置いて、カフェスペースをご用意しています。愛読書をたくさん置いていますので、飲み物やデザートを味わいながら、ゆっくりと過ごしていただきたいです。

「お店のコンセプトは、おしゃべり八しの日に食べるご馳走ではなく、毎日食べても飽きのこない料理を気軽に楽しんでもらうことです。」



「はありません。その日の気候や食材によって献立が決まります。自家製のシモングラスのハーブティ、地元生の生姜・梅を使った飲み物や季節のデザートもぜひ味わっていただきたいです。」



灰谷 剣 さん(27)
真理子さん(29)

永源寺相谷町

剣さんの実家近くにある築約 300 年の古民家で、観光客や地元の人たちの憩いの場になればと地産の食材を使った飲食店「み処」を昨年 10 月オープン。TEL 070-3268-3515



「休日には夫がサポートしてくれれます。同世代の方が永源寺で起業しようとして聞いている話を聞き、いろんな人が近くにいて、モチベーションアップにも繋がります。そうした人たちと仲間の輪が広がってほしいと夫と話しています。」