



ハロウ
Hello 峰山



市HP内掲載記事へ

	R4.8末	前月比	R4.7末
0歳～14歳	1,419	8	1,411
15歳～64歳	6,477	-5	6,482
65歳～	3,873	0	3,873
合計	11,769	3	11,766

(峰山市民局：0772-69-0711)



京都府立峰山高等学校創立100周年記念事業

峰山高校同窓生の皆さまへ！

同窓生による
「1日限りの
峰高祭」

～時代を超えてつながる母校
求めてやまじ 高き理想を！～

2022年10月16日(日)
10:00～15:00

会場は、峰山高校1号館、体育館、
みね☆すた、エリア100等

主催 峰山高校創立100周年記念事業実行委員会
TEL 0772-62-0787



創立100周年記念事業の一環として、
同窓生による「1日限りの峰高祭」を開催
致します。

進学や就職のためふるさとを離れた方、地
元においても卒業以来、一度も母校に行った
ことがない卒業生の方々がたくさんおられると
思います。

是非この機会に母校にお立ち寄りいた
だき、なつかしい青春時代に想いを馳せて頂
きたいと思います。

感染予防対策のうえ、お越し下さい。

今年、峰山高校は創立百周年
を迎えます。
大勢の方々に応援（募金）を
いただき百年をみんなであら
いた代へ引き継ぎます。

峰山高等学校同窓会では、たく
さんの卒業生の皆さんや企業様
などの応援で、百年の伝統と歴
史を刻み、次代を歩む為の集大
成として峰山高校の更なる魅力

向上と潤いある学習環境整備を行
いました。
一日限りの峰高祭に来校頂き次
世代にメッセージをお願いします。

峰山高校創立100周年「1日限りの峰高祭」を開催

※事前申込先はこちらです。



※校内へのお車の乗り入れはできません。

- 次 の 駐 車 場 を ご 利 用 下 さ い。
- ＊ (株) 日進製作所駐車場
- ＊ (株) 京都銀行職員駐車場
- ＊ (株) 山内組本社前駐車場
- ＊ 安区公民館駐車場

※校内での飲食は禁止です(但し、
熱中症対策の場合は除く)。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡
大状況、気象警報が発表される場合
は、中止することがあります。中止などの
連絡は、このHPで行います。
<https://dousokai.site/mineko-dousokai/>

◆オープニング(中庭)

吹奏楽部演奏、書道パフォーマンス(雨天の場合は体育館)

◆1号館校舎ツアー

1階玄関から4階まで、なつかしい校舎をぶらり。
当時と変わらぬ教室や、新装なった図書室等、見て下さい。

◆体育館

峰高出身の有名人紹介コーナー パネル展示、記録ビデオ放映
美術部、書道部 作品展示

◆渡り廊下(2号館～3号館)

4コマ漫画のパネル展示、DJコーナー(来場者へのインタビュー等)

◆エリア100(記念事業)

卒業アルバムコーナー、その他

◆みね☆すた

軽音コンサート(午前)、アンチエイ等O Bコンサート(午後)

◆御旅サテライト(御旅市場アーケード内)

キッチンカー、その他

地域おこし協力隊ニュース！(NO.2)

むす五箇サウナ【鱒留区(大路)】

11月上旬オープン予定！

この度、11月上旬に「むす五箇サウナ」がオープンします。今回も先号に引き続き「むす五箇サウナ」にスポットをあて、サウナの入り方についてお伝えします。

「むす五箇サウナ」は、茅葺(かやぶき)の古民家を改修してつくっているフィンランド式のサウナです。

サウナ室内には薪ストーブが焚かれ、ストーブを覆うように石が設置されています。積み重ねた石は熱を帯び、それが熱源となりサウナ室を温めます。フィンランド式のサウナでは熱々になった石に水をかけて蒸気を発生させる『ロウリュウ』という行為があり、この行為により庫内に蒸気が回り、心地よい熱さが体を覆ってくれます。フィンランド式のサウナは、一般によくある高温で乾燥したサウナではなく、中高温で湿度のある心地よさを追及したサウナであるため、サウナが苦手な人でも入りやすい空間になっています。

サウナで体が温まった後にサウナ室を出て体に冷水をかけてクールダウンさせます。その後、椅子に横になるなどして休憩をします。

休憩をしながら、五箇の自然豊かな空気を吸っているとき心拍が徐々に穏やかになってきます。そして体が冷えてきたと感じた後にまた、サウナ室に戻ります。このサイクルを3セット行い、リラックス状態が続けば幸せな気分になります。これがサウナ愛好家の中で言われる「ととのう」という状態になります。

「むす五箇サウナ」は、水着やTシャツを着て男女一緒に入れるのでご家族や友人と同じ体験を共有することができ楽しめます。

丹後では、フィンランド式サウナを体験された方が少ないのであまり知られていませんが、疲労回復や睡眠の質の向上など体にとって良いメリットも多くあるそうです。

足立隊員は、「サウナが身近になれば町の幸福度も上がると信じています。もし少しでも興味のある方は、私にお声掛けください。サウナのTシャツをよく着ているので、分かりやすいと思います。」と語っています。

11月上旬に「むす五箇サウナ」がオープンしますので、訪れた時に「ととのう」ことをお楽しみください。



サウナをする



水風呂で身体を冷やす



休憩をする



ととのう

フィンランド式のサウナ
※この写真はイメージ図です。

