

丹後市民局

ルックルック!

NEWS
R4.3月号



開通セレモニーで体いっぱい、笑顔いっぱい、
遊戯を披露する丹後こども園の園児たち



「府道浜丹後線（宮バイパス）・
府道間人大宮線（大門橋）」開通セレモニー

丹後町の人口

	R4.2月末	前月比
0-14歳	412	△3
15-64歳	2,222	△6
65歳+	2,129	2
計	4,763	△7

丹後町内の元気やおめでたい情報をお届けする

Tango & 元気 news

JA京都間人支店女性部がクリーンウォークを実施



国道178号線でごみを回収する様子

J A京都間人支店女性部と同間人支店の職員計12名が、3月11日（金）、京丹後市役所丹後庁舎から丹後中学校までの国道178号線付近で、道路沿いに捨てられたごみの回収作業を行いました。

道路沿いに放置されたごみの多くは車からポイ捨てされたと思われるペットボトルや空き缶で、約1時間の作業でゴミ袋約10袋分のごみを回収しました。

女性部の松本幸子代表は「道路も新しく開通するので、ごみのポイ捨てが無くなるように、一人一人が良識ある行動を強く願っています。」と話していました。

トレーニングが趣味の地域づくり支援員吉岡秀真が「丹後町な体操」を紹介するコーナー!

たんご健康体操

第23回「たんご健康体操 感謝の型」

この体操も2年間にわたって毎月続けてきましたが、今回で終の型となりました!

体操に関わっていただいた方、実際に体操をしていただいた方、ルックルックに掲載される体操を楽しみにしていただいた方に感謝の意を込めて最後はこの型にしました!

- ① 胸の前で両手を合わせ、手のひらで押し合うように力を込めてください。
- ② ①の形でゆっくりと上から下に2周、下から上に2周回してください。この動作を1セットとし、2~3セットほど行ってください。

ありがとうございました。感謝。

(地域づくり支援員 吉岡秀真)



掲載団体や話題を大募集!

スポーツ、文化芸術、サークル活動など、皆さんに広く知ってほしいニュースがある団体や個人を募集します。掲載を希望される方は、丹後市民局までご連絡をお願いします。

【連絡先】京丹後市長公室丹後市民局 (TEL0772-69-0714)

↑丹後市民局ルックルックNEWSのバックナンバーはこちら

丹後町な人(後編)

「古民家再生」
地域づくり支援員として感じた若者の減少と祭り行事の衰退。この課題を解決するために取り組みたいのが古民家再生によるUターン者へのアプローチです。丹後町のあふれる自然を体験しながら、時代に合った働き方と昔ながらの暮らしをハイブリッドさせていきたいと考えています。

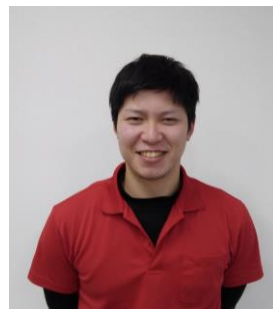
（前川）今の時代に合った働き方、これは地方にとっても大切な視点ですね。具体的にはどのような仕組みを考えていますか？

（吉岡）好きな場所で好きな時間に、暮らしも仕事も楽しむスタイルが重要視されています。「ワーク」と「ケーション※2」を合わせて「ワーケーション※2」という言葉が生まれ、コロナ禍で特に多くの人が田舎に注目しています。丹後町には海、山、四季を通して楽しめる自然があり、都市部で育った人の中にはこの環境に魅力を感じる人がいると確信しています。この

※2 観光地等でテレワークを活用し、働きながら休暇をとる過ごし方。

丹後町な人(後編)

地域づくり支援員
吉岡 秀真さん



今回は丹後市民局において令和元年9月より「地域づくり支援員」として活動してきた吉岡秀真さんのお話後編です。豊栄地域に生まれ育ち、支援員を経験した吉岡さんにはできない今後の取り組みと展望についてお話を聞きました。スポーツ好きで豊栄ランナーズの小学生のコーチを務め、豊栄ファミリースポーツクラブや丹後町ソフトボールチームZ（ぜつとき）と軟式野球チームワイルドウェーブに所属し、軟式野球では京丹後市総合体育大会に丹後町代表として出場する吉岡さん。「筋トレは肉体を鍛えるだけでなく、健康を維持し、ストレスフリーな生き方の一つであることを伝えていきたい。」と仰っています。

（前川）地域づくり支援員の活動を終えて、今後どのようなビジョンをお持ちですか？

（吉岡）4月から豊栄地域でまちづくりを主体とした団体の事務をしながら「フィットネス」や「古民家再生」を取り入れた個人事業を立ち上げたいと考えています。

「フィットネス」
私の人生を構築する上で欠かせないフィットネス。やりたいことを全力でトライするために心と体のコンディショニングを整えることが重要だと考えています。コロナ禍で普及したオンラインアプリを活用した個人指導や、丹後町の公民館や体育館



市社協協主催「健康づくりのためのレクリエーション講座」



春を告げる丹後庁舎の桜

人々と丹後をマッチングするためには、ワーケーションやサテライトオフィス※3の拠点づくりが必要になります。そこで空き家を古民家再生することで拠点を確保し、ワーケーションと空き家対策を掛け合わせる仕組みづくりに取り組みたいです。

※3 組織の本部とは異なる所に設置されたオフィスのこと。

吉岡さん、ありがとうございます。吉岡さんの丹後町への愛着と丹後町への愛情を深く感じました。

過疎化の現状と時代を見据えた働き方の提案まで、まちぐるみで取り組みたいという吉岡さんの思いがきつとたくさんの人の心を動かすことと思います。2年半の活動お疲れさまでした。そして今後のご活躍に期待しております。

（地域おこし協力隊 前川 典代）

丹後町内の地域の動きやトピックスをお届けする

Tango 地域 news



オープニングセレモニーでのテープカットの様子

宮バイパスと大門橋が待望の開通
府道浜丹後線（宮バイパス）と府道間人大宮線（大門橋）の開通が3月12日（土）、丹後地域公民館で行われました。

府道浜丹後線の宮地区と府道間人大宮線の成願寺地区内は道幅が狭く、車両のすれ違いが困難でしたが、宮バイパスと大門橋の開通により迂回が可能となります。快晴のもと行われた宮バイパスの通り初めでは、オープニングセレモニーとして、丹後こども園の園児による遊戯のあと、テープカットを行い、パトカーに先導されて通り初めを行いました。また、大門橋の通り初めでは、地元住民が見送る中での通り初めとなりました。

での集団指導を企画し、加齢に伴い運動量が低下することで起こるロコモティブシンドローム※1の予防からダイエット、肉體改造指導まで幅広くフィットネスの魅力や必要性を伝えていきたいです。そして今まで以上に「イキイキ」とした人生を思いっきり楽しんでもらいたいですね。

※1 筋肉等運動器の障害により、基本的な運動能力が低下している状態を指します。やがて移動能力などが衰え、日常生活でいう簡単な動作が困難になります



第1回「田植えの型」
第1回は体の中で一番大きい筋肉「大腿筋（ふとももの筋肉）」を刺激する体操です。ここを鍛えると歩行や階段、ゴミエッチなどに効果が見込めます。そろそろ梅まつり田植えイベントが始まっていますよ！

これを左右3回ずつ2セット行います。週に2〜3回無理のない範囲で行いましょう！テレビを見ながらでもできるの、ぜひチャレンジしてみてください！
【地域づくり支援員 吉岡秀真】

第1回たんご健康体操（R2.4月第13号より）