

ルックルック!

NEWS
R4.6月号

地域おこし協力隊丹後町担当の前川典代が、丹後町を応援する人や魅力的な場所を紹介するコーナー

丹後町な場所



「犬ヶ岬散策道」

国道178号線沿い犬ヶ岬トンネルの脇に駐車場と休憩所を備えた犬ヶ岬園地があります。そこから犬ヶ岬の先端を目指し丹後松島を一望しながら徒歩でゆっくり片道20分程の遊歩道があります。先端には「こやま」と呼ばれる離れ岩が威風堂々と日本海を見つめています。背後に迫る岩肌も、海に根を張る岩礁も、人類の歴史をはるかに超えて地球の変化とともに生き続けているようです。

（地域おこし協力隊 前川典代）

鍼灸師の資格を持つ地域おこし協力隊丹後町担当の前川典代が元気をお届けするコーナー

新コーナー!!きょうのツボと養生

第1回「陰陵泉穴（インリョウセンケツ）」

私たちの体は小さな宇宙。自然のリズムに合わせて風土に即した暮らしを営み、旬の実りをいただく。日々の暮らしそのものが身体を整え健康を保つ「養生」になっているのですね。

“梅雨のダルさとむくみがスッキリするツボ”

◎陰陵泉穴（インリョウセンケツ）

陽気と湿気が高まる季節、上りすぎた陽気を降ろし、どんより重たい身体の湿気を掃うツボ。

- ①まずは椅子に座り、両膝の頭を手の平でくるとマッサージしましょう。
- ②膝の下、内側の骨の際に親指がおさまる場所を探しましょう（脛骨の内側骨際）。その場所（ツボ）は押さえるとビリリと痛いかもかもしれません。
- ③ゆっくりとした深い呼吸に合わせて、吐く息と同時にぐ〜っと親指で指圧します。
- ④そして吸う息と同時にす〜っと親指の指圧を開放します。
- ⑤左右同時に3回×3セット程、心地のよい分だけ行い、氣と水の巡りを感じましょう。



掲載団体や話題、表紙の写真を大募集!

スポーツ、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。また、表紙の写真を募集します。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】京丹後市市長公室丹後市民局（TEL0772-69-0714）

※誌面の都合上、全ての希望に沿うことはできません。ご了承ください。



立岩の向こうにはスッキリと水平線が



丹後図書室の受付カウンター

「海のみえる図書室」からの景色

令和2年10月30日に“海のみえる図書室”として京丹後市役所丹後庁舎3階に移転し、リニューアルオープンした丹後図書室からの景色。

天気の良い日は立岩がきれいに見え、窓枠と相まってまるで絵画のような素晴らしい景色。丹後庁舎にご来庁の際は、ぜひお立ち寄りください。

丹後町の人口

	R4.5月末	前月比
0-14歳	413	△2
15-64歳	2,203	△2
65歳+	2,129	2
計	4,745	△2



↑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

【前川】大人になって改めて丹後の歴史や自然に関心を持たれたのはどうしてですか？

【蒲田】もともと旅行が好きで地元よりも外の世界に向けていた時期もありましたが、移住者や海外の方が丹後に惚れ込み、丹後の自然・文化・食に愛情を持たれていることに触発されたことがきっかけでした。それまで当たり前だと思っていた自分の故郷がどれほど恵まれているのか気付かせてもらいましたね。今まで目の前に在るのに見えていなかったものが見えてくる…もっと知りたくなる：面白い：そんな感覚。なんにもない、



蒲田 和加子さん

今回は間人に暮らす蒲田さん。まちづくりサポーターセンターで研修しながらジオパークガイドを目指し、丹後の魅力を伝えていきたいと奮闘中の素敵な女性の紹介です。

Tango 地域 news

経ヶ岬灯台保存会と龍谷大学今里ゼミが連携し経ヶ岬灯台散策マップを作成



龍谷大学政策学部今里ゼミが3月27日(日)に宇川アクティブライフハウスにて、買い物アンケート調査結果など令和3年度に実施した活動の報告会を開催しました。

活動報告の中で、経ヶ岬灯台保存会と連携して作成した経ヶ岬灯台散策マップがお披露目されました。

散策マップは駐車場から灯台や展望台までのルートを実際に歩き、階段の段数や所要時間等を調べ、初級、中級、上級の3ルートに分けて紹介することで、自分に合った散策ルートを設定する際の参考として利用できます。

散策マップは宇川アクティブライフハウスや丹後市民局のほか、市観光公社などで無料配布しています。

龍谷大学今里ゼミ×宇川マルシェ運営委員会がコラボした「宇川金曜日」



今里ゼミ生との交流

4月29日(金)が「昭和の日」で祝日のため、「宇川金曜日」を運営する宇川マルシェ運営委員会(委員長・小林)と龍谷大学政策学部今里ゼミがコラボした「お休みの日の宇川金曜日」を宇川アクティブライフハウスで開催しました。

当日はあいにくの雨模様で、園庭で行う予定だったドッジボールや鬼ごっこは中止になりましたが、ジュエスチャーゲームや「だるまさんが転んだ」などのゲームで今里ゼミ生15人と訪れた子ども25人が交流しました。

宇川金曜日は平日開催の約1.5倍に当たる約100人の来場があり、施設全体が活気にあふれていました。宇川金曜日は毎週金曜日、午前10時から午後1時まで宇川アクティブライフハウスで開催されています。



賑わう宇川金曜日



いちがお畜産で牛のお世話 動物が大好きで将来は馬と暮らすのが夢

ただ在る自然と人の共存、それがただただ良いなって感じるようになりました。そして地元をもっと楽しもう！感じることに、学ぶこと、伝えること色んなことに挑戦してみよう！って思えたのです。

【前川】子育てを通して気づいた丹後の魅力はありますか？

【蒲田】子育ては私にとって原点回帰でした。子どもの教育というよりも、子どもと一緒に丹後の人、食、土地に育ててもらっている感覚です。私が子どもの頃は野山や川で探検遊びをして、牛舎にもよく遊びに行っていました。五感を使っていること、今は今でも自分の財産になっていると改めて実感しています。丹後の大自然と人と人との繋がりの大切さを肌で感じられることが丹後の魅力だなと思います。私もしばらく都会にでいたこともあり、子どもたちが大人になる頃の「暮らしと仕事」は今では想像もできない全く違った環境なのかもしれないな、と思います。これから広い世界に羽ばた

山陰海岸ユネスコ世界遺産ジオパーク内「立岩」周辺の清掃活動



立岩周辺清掃活動

立岩周辺の美しい景観を守ることを目的に、「立岩周辺清掃実行委員会」が住民に呼びかけ、5月8日(日)に立岩周辺のボランティア清掃活動を実施しました。平成22年度に山陰海岸ユネスコ世界遺産ジオパークに認定されたことを受けて開始した清掃活動は今年度で13年目となります。

当日は、実行委員会代表である中江間人区長の説明を受け、周辺住民や丹後町婦人会、米軍関係者、総勢70人が参加し、午前8時から約1時間、竹野川河口を中心に清掃活動を行い、1トン土のう袋約50袋のごみを回収しました。

立岩周辺清掃活動は年2回を予定しており、次回は7月2日(土)午前8時から清掃を予定しています。多くの皆様の参加をお待ちしております。



虫に夢中な子どもたち 虫と植物はとっても仲良しです 犬ヶ岬遊歩道なかなか先に進みません…笑

【前川】子どもたちに伝えたいことはありますか？

【蒲田】「いただきます。ごちそうさま。」「私たちが生きるために動植物の大切な「いのち」を頂いている」ことを、いちがお畜産さんで働く私の姿を見て子どもたちに感じてもらいたいと思っています。また動植物みんな、よく観察していると気持ち分かる気がします。言葉を超えた非言語コミュニケーションがあるような、植物のささやき、動物とみつめ合う目と目、場を共有するだけで気持ちを通じ合うような感覚：人と人も動植物も、お互いに深く通じ合おうとする心が、この尊い「いのちの循環」を支えていることのように思います。子どもたちには母の背中を見てどんどん覚えていけ！という気持ちで日々向き合っています。

蒲田さんにお話を伺い、伝えるためにまず自分が実践するということの大切さと、教科書には著(あらわ)せない感じることの学びの豊かさに私も深く考えさせられました。有難うございました。感謝。

(地域おこし協力隊 前川 典代)