

# 宮崎まちづくり活動団体情報

VOL 4

岡崎市では、全国で広まっている「クアオルト健康ウォーキング」による健康療法に注目しています。これはドイツのクアオルトで活用されている、気候性地形療法の手法やコースの基準を基本とし、路面の傾斜や変化、安全対策などに配慮した運動療法です。気候性地形療法の特徴は、個人の体力に合わせた運動リスクの少ないウォーキングで、運動負荷を心拍数（脈拍）の測定でコントロールするものです。日本においては、気候性地形療法は、医療行為ではありませんが、様々な状態の方に対応した「健康づくり」として実施されています。先日まちづくり協議会の有志が、体験ウォーキングをしてきました。スタート前に脈拍を測ります。160歳年齢で、運動負荷としては60%程度を目標に全力の半分を少し超えた程度の強さで実施します。途中いくつかのポイントごとに脈拍を測り、苦しさの少ないウォーキングを目指していきます。コースの途中には、ヤッホスポットがあり、参加者全員で、「ヤッホ！」と大声を発することでストレス発散にもなり楽しいウォーキング体験となりました。宮崎学区が大切に守ってきた自然の中を楽しむコースを作り、健康寿命の延伸に寄与できたらいいですね。



## 【サイクリング部会】

### サイクリングの郷づくり実行委員会（委員長 山口和雄さん）

#### 「サイクリングを通して交流を深める」

「大丈夫？ くらがり渓谷はもう300mほどだよ。どこまで行くのかな？」 つい先日のことです。我が家の前にある歩道で、倒れかからんばかりに自転車を止めているサイクリストを見かけ、思わず声をかけてしまいました。「自転車の一番軽いギアがうまく入らなくなって、ちょっと休んでいます。近々、郡上八幡のサイクリング大会に出ようと思って、今日は新城まで行くつもりでした」ほんの数分の出来事でしたが、サイクリストと一段と近づけたように思いました。

今年度は、サイクリング部会を進めるなかで、宮崎学区以外から新たに2の方が仲間になっていただきました。岡崎市サイクリング大会の運営にたずさわっている 井上徹さん（サイクルぴっとイノウエ岡崎店長）からは「おと川を通じて、上流と下流が交流できることを願っている」という思いをお聞きできました。トライアスロンのアジアチャンピオンである高橋希代子さんからは「サイクリストは地元の人たちと清掃活動などを通して交流できることを望んでいる。宮崎に来た時に声をかけ合う関係ができるといいと思っている」という貴重なご意見を伺うことができました。この活動を今後設定する予定です。

委員会として、この9月に大きな二つの活動をしました。ひとつは、岡崎市サイクリング大会で額田支所に設けられたエイドステーションのお手伝い活動です。宮崎の特産品でおもてなしできないかと考え、梅金さんの「ところてん」と柚子木さんの「ゆずシロップ」をサービスしました。たいへん好評で、「どこで手に入るのか」と聞かれる場面もありました。

ふたつ目は、飛騨古川「里山サイクリング」を体験したことです。英語が得意でいつも外国人を相手にしているという二十代の青年が案内役で、街の名所を巡ります。久しぶりに自転車に乗る有志6人は、ロードバイクに跨り飛騨古川の「日常」を楽しみました。程無くすると「鯉のいる水路」があり冬には引っ越しするとの説明を受けました。他地域にはない魅力的な観光施設です。またツアー中に会ったおばちゃんがくれた生のキュウリをかじったこと、彼が湧水を汲んで沸かしてくれたお茶で疲れがいやされたことなど、忘れられない「日常」を感じることができました。何気ない日常こそ、他の地域から訪れた人には心に残るものだろうと感じ、「こんなツアーが宮崎にもあったらいいなあ」と思いました。





## 【くらがり活性化部会】

## くらがり活性化実行委員会（委員長 加山 茂さん）

## 〇くらがり溪谷の観光推進

くらがり街道は、9月下旬から10月上旬ヒガンバナが真っ赤に咲き、目を楽しませてくれます。平成31年3月 はなのき会と委員会の会員で球根を植えました。まだまだ小株ですが、やがて大株



となり駐車場が赤く染まるようになれば、溪谷の見どころのひとつとなるでしょう。また県立公園内の「くらがり八景」は、自然が織り成す景観が四季それぞれの趣を見せ、訪れる方を楽しませてくれます。10月4日岡崎市の観光推進課の職員を迎え、溪谷内視察と意見交換会を行いました。視察の見分で早速、施設の補修手配をしていただきました。手つかずの自然とともに施設の老朽化は進み、観光地として、お客さまの安全確保に努めなければなりません。観光情報はSNSで広がる時代なので、それを活用できる場所・イベントなどの提供が必要かと思ひます。



ご承知のとおり、「くらがり五平」様の閉店について、活性化実行委員会は地元団体として、『観光地くらがり』が寂れないよう思案協力したいと思ひます。地元住民の皆様にも、是非ご協力願ひたいと考えています。

## 【歴史文化部会】

## 歴史文化探訪委員会（委員長 清水 カさん）

## 〇委員会開催日を変更しました

これまで委員会は、毎月第2木曜日午後7時から市民ホームで開催していましたが、毎月第2火曜日に変更しました。その理由は、委員の都合によるものでしたが、変更により9月及び10月の参加者が増加しました。（写真は雨山ダム西側付近）



今まで、宮崎学区の神社を巡っていましたが、今後は、宮崎学区内の「城」を調査することになりました。学区内には、「久保城」、「滝山城」及び「雨山城」が有ると言われています。委員がそれぞれ担当を決めて調査し、それを発表するというものです。（写真は、砦の石組）



私と権田幸雄さんの担当する地元の「雨山城」について、図書館から「奥平氏と額田」という本を借りて色々研究をしました。そして、10月20日に現地の調査に行きました。

雨山城については、はっきりとした位置がわかっていないとのことで、今回の調査で手掛かりが掴めたと考えています。今後も更なる調査が必要になると思ひますが、何方か有力な情

報を待っておられる方は情報提供をお願いします。

## 【教育環境部会】

## 子どもの居場所づくり委員会（委員長 鈴木久義さん）

## 〇指導員としての心構え（指導員：梅村奉英さん）

『宮崎放課後子ども教室』開設に伴い、指導員として子供の育成に携わることになりましたので、その心構えを述べたいと思ひます。



第一に「安全の確保」です。子供さんを預かる以上、常に子供への「目配り、気配り、思いやり」を忘れずに明るく接することです。それが、参加児童が安心して遊んだり、学んだりできる安全な居場所を作ることになると思ひます。そのうえで、保護者と連絡を密にとり情報を共有することで、子供の変化を確実に把握し、各種事故の防止を図りたいと思ひます。

第二に「自己のレベルアップ」です。今までに経験したことの無い活動ですので、各方面のアドバイスを素直に聞き入れ、多くの対応策を身に付けることで、子供教室が、参加児童にとって「楽しく、安全に過ごせる場所」になると思ひます。

最後に、「何事も誠実に行う」ということです。いつでも、どこでも分け隔てなく、誠意を持って子供と接するということが、とても大切であると思ひています。

お知らせ

## WRC報告

## 〇世界ラリー選手権（WRC）日本開催決定

令和元年11月9日（土）来年の本大会に向けたテスト走行が実施されました。ラリーカーのタイムアタックと呼ばれるコースが、千万町に設定されたことで交通規制がかけられました。後日、額田地域を走るラリーカーの様子を見てモータースポーツの魅力を垣間見ることが出来ました。岡崎中央総合公園では、「セントラルラリー愛知岐阜2019」が開催され、愛知県出身の勝田貴元選手が出場し総合優勝を果たしました。



まちづくり協議会としても地域振興となる

よう応援をしたいものですね。地元住民にも理解していただけるように、来年に向けて情報提供をしていきたいと思ひます。

「宮崎まちづくり活動団体情報」への投稿

※皆さんの活動を紹介します。ご連絡ください。

〇編集・発行：宮崎まちづくり協議会

〇発行責任者：会長 梅村順一

〇連絡先：TEL0564-83-2034 FAX0564-83-2074

e-mail: uj@umekin.jp

