



▲優しく叩いてください

▶朝晩は空気が変わり、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。開き直って鳴くせみの大合唱から折り重なって聞こえる虫の音に。先日お墓参りの帰り道に赤とんぼを見かけました。「小さい秋」をたくさん見つけたいと思います。でもやっぱり、日中はまだまだ暑いですね。熱中症にはくれぐれもご注意ください。

▶JR土山駅の南から大中遺跡公園まで続く「緑道であいのみち」には、喜瀬川に架かる「ふるさと橋」(通称メロディー橋)があります。この橋の欄干につけられた鉄琴を叩くと、唱歌「ふるさと」を奏でることができるのをご存じでしょうか? コロナ禍で長らく鉄琴を叩くマレットを備え付けていなかったのですが、このたび住民の方からご寄附をいただき設置しました。この方は以前に、ご家族とこの橋を通ったときに奏でた「ふるさと」のメロディが忘れられず、その思い出とともに「ふるさと橋」を大切にしたいという思いからご寄附されました。この思いをしっかりと受け止め、歌詞の様な「美しいふるさとはりま」をめざしてまちづくりを進めてまいります。みなさまも大切に使用してくださいね。

▶8月20日に中学3年生による中学生議会を開催しました。町立中学校の生徒会役員から、するどい質問が投げかけられました。回答にあたり、役場の中でもしっかりと議論を重ね、真摯に受け答えさせていただきました。夏休みのいい思い出になったと思います。中学生の真摯なまなざしと純粋な想いに、大きな可能性を感じました。今後も小学生や中学生による議会を開催する予定です。子どもたちの一生懸命な議論が、学校や各ご家庭、そして地域に広がっていくことを願います。

▶各コミセンで実施させていただいたオープンミーティング。猛暑の中、足を運んでいただいた方々、本当にありがとうございました。たくさんのご意見をこれからのまちづくりに活かしてまいります。

播磨町長 佐伯 謙作



保健師だより おじんきですか?

「適度な運動でロコモ予防!」

健康福祉課 ☎079-435-2611

- 「ロコモ」とは何か、ご存知ですか?
- ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の機能が低下した状態を指します。
 - 以下の7つの項目でロコモのチェックができます。1つでも当てはまるとロコモの疑いがありますので、一度確認してみてください。
 - 片脚立ちで靴下が履けない
 - 家の中でつまずいたり滑ったりする
 - 階段を上るのに手すりが必要
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 2*程度の買い物(1袋の牛乳パック2個程度)をして持ち帰

このようなロコモの対策には、片足立ちや軽いスクワットが有効です。また、ラジオ体操も有酸素運動として非常に効果的で、無理なく全身をしっかりと動かすことができるのもいい運動です。運動をする際には、自分に合った程度で行うことが大切です。転倒予防のために掴めるものがある場所で行ったり、椅子に座ったまま行うなど、無理のない範囲で取り組みましょう。

ぜひ、楽しく気軽にロコモ予防に取り組んでみてください。

□家のことや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

※播磨町では、第3次はりま健康プラン(令和6年3月策定)の重点プロジェクトの1つとして、ロコモ予防に取り組んでいます。



▲フレイルとサルコペニアとロコモの違い

楽屋裏

夏休みにコミセンで開催されたeスポーツイベントを見に行ってみました。ゲームの世界では、おとなも子どもも対等。ハンデなんかありません。世代を超えて友達になれるのが楽しいそうです。ネットだけでなく、現実には会ったこともない「友達」だと不安になるのですが、集まって遊ぶことで、コミュニケーションが生まれます。

播磨町の新しいカルチャーに注目です。

(宮)

蓮池小学校

待ちに待ったプール開き

雲(ひょう)被害のために遅れていましたが、7月2日より水泳指導が始まりました。この日に向けて行ったプール清掃では、プールサイドの掃除をしたり、プールの底にたまった汚れを洗い流したりと、6年生が一生懸命働いてくれました。

そして、待ちに待ったプール開き。まずは、各学年でプールでの約束事を確認しまし



▲プール掃除



▲プールの授業

た。子どもたちは、事故やけがないよう安全に気をつけながら、一人一人の目標が達成できるよう、一生懸命水泳学習に取り組めます。

低学年では、顔つけやワニさん歩き、水中宝さがしなど、水慣れや水遊びをしました。小学校でのプールは初めてだった1年生も、徐々に水に慣れ、楽しんでいました。高学年では、少しでも自分の泳力を伸ばそうと、自分でクラスを選んで、バタ足やクロール、平泳ぎなどに取り組みました。30度を超える暑さの中、どの学年も気持ちよさそうに泳いだり遊んだりしていました。

分でクラスを選んで、バタ足やクロール、平泳ぎなどに取り組みました。30度を超える暑さの中、どの学年も気持ちよさそうに泳いだり遊んだりしていました。

あとから見ても話し合いの内容がわかる工夫

7月から「町長と語るオープンミーティング」が4つのコミセンで開催されました。たくさんのご参加ありがとうございました。今回は、オープンミーティングの工夫についてお知らせします。

オープンミーティングは町長と住民のみならず、話し合いながらこれからの播磨町のまちづくりについて考える機会です。4つのコミセンで開催しましたが、それぞれに全く異なる内容となりました。よくあるオープンミーティングでは、参加者が挙手をして一つ一つ話し合いが進みます。播磨町のオープンミーティングは参加者に、「話したい、聞いてみたいシート」にご自身の想いを記入いただき、それを会場に張り出しながら話し合いを進めました。例えば、地域交通の話や災害時の話、地域コミュニケーションの話、学校の話など、複数の方が思っていることが



▲話し合いの見える化

見える化されます。この方法を取ると、他のコミセンではどんな話し合いがあったかも見えて化され、あとから見てもわかりやすくなります。話し合いは現場限りで終わってしまつことも多いですが、こんな風に話し合いの見える化をすることで、今後に積み上げていく方法もあります。気になる方はぜひ普段の会議などでも見える化を取り入れてください。

【まちづくりアドバイザーとは】 播磨町では、多様化・複雑化する地域の課題やニーズに、より細かく対応するため、2020年度より「まちづくりアドバイザー」を配置しています。自治会活動やコミュニティ活動、自主的なまちづくり活動について専門的な視点から支援します。

まちづくりアドバイザーがお届けする

まちアド通信

協働推進課住民協働係
☎079-435-2364