



今の道路に見る戦国時代の名残

石 川区には多くの古絵図が伝わっています。その中に江戸時代後期の天保12(1841)年に作成された大きな絵図があります。この絵図には家並み・社寺・有用樹木などがとても詳細に描かれており、具体的な情報を読み取ることができます。

「道」をよく観察すると、自然にクランク状に屈曲した部分があることに気づきます。このクランクの謎解きは、江戸時代前の戦国時代にあると考えられます。背後の山中には石川城という戦国時代の大きな山城跡があり、このクランクは城下の防衛のために、故意に道を屈曲させたものである可能性が高いです。今の道路を観察すると、ちょうど西禅寺の下の道路が不整形に幅が広がっています。これはこのクランクの名残なのです。意外なところに戦国時代の城下の足跡があるものです。

(与謝野町教育委員会)

☎ 保健課 ☎ 43-9022

フレイル予防体操

No.6

もも上げ



運動の注意点

- 無理をせず痛みのない範囲で、少しずつ休みながら行う。
- 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がける。
- 体調の悪いときは決して無理をせずに休む。
- 椅子や机を使用するときは安定したものを使い、パイプ椅子やキャスター付きの椅子など、軽いものや動くものは使用しない。

手順 (左右 40回×2回)

- ① ひざを曲げたまま太ももを体に引きつけるように持ち上げる
- ② 反対側も同様に行う

POINT!!

背中をなるべく伸ばして
前屈みにならないように注意！

つま先を引き上げておくと、より効果的です。



教室の窓から見える美しい雪はいつも憧れでした

皆 さん、こんにちは。加悦中学校ALTのダークです。4月となり春がやってきました。日本の春は過ごしやすい気候だけではなく、多くの美しい花が咲き、とても素晴らしい季節なので今年も楽しみたいと思っています。今年の冬は「雪」について印象深い出来事があったので、話しをさせていただきます。

以前、学校で子どもたちに「雪が好きか？」と尋ねたことがあり、約3割の子どもたちは「雪が好きではない」と答え、とても驚きました。なぜなら、私の母国である南アフリカでは、雪はとても貴重です。南アフリカでは雪が降り、すべての人々が大好きだからです。南アフリカでは雪が降る地域は極一部であり、毎年冬になると美しい雪を見るために国中から雪の降る地域に訪れます。この際、大渋滞が起きますが、それでも美しく神秘的な雪を見たいのです。

私の母校の近くにも雪が降り高山(標高2077m)があり、山が雪化粧した姿を校舎から眺めては、友人とまだ触れたいことがない雪について熱く語り合いました。ある日、父はしっかりと雪が見たいとせがむ私と妹の熱意に負け、高山へ連れて行ってくれました。道中、畳ぐらいの大きさの雪の塊を見つけたとき、私と妹はとても興奮し今までにないほどカメラのシャッターを切り、小さな雪だるまを作って車の中に持ち込みました。一面雪で覆われた場所に着いた際には、天国に来たの



かと思わずにはいられません。それほどまでに雪は、南半球に住んでいる人にとって特別な存在なのです。今回の冬は、雪の降る回数こそ少なかったですが、今までに経験したことがないほどの雪が降りました。朝、雪かきをして出勤し、帰るときにも雪かき、帰宅してからも雪かき……。一日を終えたころには全身筋肉痛になり、雪のイメージは一転して悪印象となっていました。

●原文を公開

In South Africa it mostly snows on certain mountains and some towns. Whenever a heavy snowfall happens people flock from everywhere to have their day building snowmen and having snowball fights. It only lasts for a few days so it usually gets quite crowded. The traffic is nigh unbearable but the pure magic of the snow ensures a steady stream of people looking for their bit of Christmas in July.

私が約3割の子どもたちが「雪は好きではない」と言っていたことかと納得もしました。今年の大雪を経験し、雪へのイメージが多少変わりましたが、美しい雪景色を見ることに関しては依然として楽しみなことを冬からも雪化粧を見ることを冬を楽しむにしたいと思えます。皆さんのおすすめの雪化粧が見られる場所があれば、ぜひ教えてください。