

## 令和2年度 大津町高齢者学級受講生募集

公民館活動として、今年も「元気に!仲良く!楽しく!」をモットーに高齢者学級を開講します。高齢者学級は、生きがいづくりの場、交流の場として多くの人に親しまれてきました。生涯学習の機会を通じてこれからの生活をより豊かなものにしてみませんか?皆さんの参加をお待ちしています。

**元気に 楽しく 仲良く 学ぶ!**

### 高齢者のための公民館講座

- **学習内容** (例会)健康体操、ペタンク、料理教室、  
親睦日帰り旅行、講演会など
- **応募対象** 町内在住のおおむね60歳以上
- **受講期間** 4月～令和3年3月(毎月1回) 全12回  
※詳細は参加者に別途ご連絡します。
- **申込開始** 3月23日(月)
- **活動場所** 町生涯学習センターなど
- **年会費** 1,000円(実費を別途徴することがあります)

● **申し込み・問い合わせ** 町生涯学習センター ☎096(293)2146



## 家の中でもできる! 簡身体力づくりプログラム!

新型コロナウイルスの影響で、人混みを避け、自宅で過ごす機会が多くなっています。体力の低下などをご心配されている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。筋力の低下を防ぐためには軽い運動が必要です。今回は椅子に座ったままできる「貯筋運動」の中から、脚の運動を2種目ご紹介します。左右8～16回の上げ下ろしを1日1セット、慣れてきたら2セットが目標となります。

### ① 加齢とともに衰えやすい、太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える運動です。



いすに浅く座り、背筋をまっすぐにします。脚はこぶし1つ挟める程度に開き膝から下は地面へ垂直におろします。手はいすに添えます。



背筋をまっすぐにしたまま、ひざから下をももの高さまで上げて、太ももに力が入っていることを意識出来たらゆっくり元の位置にもどします。

注意点 おなかに力を入れ、腰が丸くならないようにします。膝などに痛みが出ない範囲で行ってください。

### ② 脚の付け根の筋肉を鍛える運動です。お風呂に入ったり階段を昇ったりするとき、ももを楽に上げられるようになります。



いすに座り、脚は腰幅に開きます。手はいすに添えます。



背筋をまっすぐにしたまま、太ももを上げたり下ろしたりします。動作はゆっくり行います。

注意点 おなかに力を入れ、腰がそり過ぎないようにします。腰などに痛みが出ない範囲で行ってください。

親子向けの運動としては、You Tube「クラブおおづ事務局」のチャンネルで「からいもくん体操」の動画をアップしています。ぜひ、チャレンジしてみてください。



立位



座位

● **問い合わせ**  
NPO法人クラブおおづ  
☎096(294)2922  
平日 午前9時～午後5時

## 上井手・堀川の年貢米舟運びの説について



平成30年度に上井手・堀川を含んだ『白川流域灌漑用水群』が世界灌漑施設遺産に認定されました。県内では、山都町の通潤用水、球磨郡の幸野溝・百太郎溝、菊池の灌漑用水群と、他に3つの灌漑遺産が相次いで認定され、合わせて熊本県の4つの世界的な遺産として認定されたことは、大変喜ばしいことと考えます。

同時に、私たちには、この施設に関して一方では大きな課題が出来ました。というのは、上井手・堀川がこのような形で世界から認められたからは、この歴史的な施設については、これを機にその役割と評価を正しく、子どもたちに教えていかなければならないと考えているからです。

さて、この上井手・堀川には、「上大津の御倉に集められた年貢米などは、ここで上井手より坪井川経由でお城まで運ばれ、大津は水運の基地になりました」という伝承があります。この伝承は昭和63年(1988)に発行された『大津町史』の記事に基づいているものです。

ところが、その後大津町に残された地方文書である『斎藤家文書』の解読が進む中で、幕末は元治2年(1865)の段階で「大津から上井手・堀川を用いての年貢米の舟運びは(一度試してみたけど)出来なかった、それ以後していない」と、大津手永が藩に報告した文書『覚』が見つかりました。これによれば、大津から上井手・堀川を年貢米運びに用いたということは、江戸時代を通じて実際には無かったということになります。

『大津町史』はもちろん『斎藤家文書』などの古文書・古記録の記述に基づいて書かれた信頼できる書物です。しかし、発行当時に『斎藤家文書』がすべて解読されていたわけではなく、上記の『覚』については、その存在が知られていなかったため、「舟運びの説」が採用されたと考えます。それが、その後の文化財人材の方々の地道な研究によって、『町史』にもこのような誤りがあることを認識することが出来たわけです。

そこで、今回の世界遺産の認定を契機に、上井手・堀川の歴史的な姿を正しく次の世代に伝えるため、歴史的には「大津から上井手・堀川を用いて年貢米を舟で運ぶことは無かった」とお知らせします。

つきましては、私たちは、各種の上井手・堀川に関する広報のうち可能なものは、その方向で修正することにいたします。と同時に、町民の皆様及び諸機関におかれては、「大津から上井手・堀川で年貢米の舟運びをした」という記事は、削除の方向で各種の広報記事を修正していただくことをお願いするとともに、町外の関係各位にも同様に伝えたいと思います。なお、『斎藤家文書』の原文と訳を町ホームページにて公開しています。

●問い合わせ 役場生涯学習課(伝承館) ☎096(293)4100

## 「からいも畑」フォトコンテスト 作品募集

- 主催 からいもフェスティバル実行委員会(明日の観光大津を創る会)
- 応募作品 「からいも畑」をテーマにした作品で、大津町地内で撮影したもの。  
※応募者本人が撮影した未発表の単写真に限ります。
- 応募資格 年齢、プロ、アマチュアなど問いません。
- 応募締切 6月5日(金)※当日消印有効
- 応募サイズ カラープリント4つ切、4つ切ワイド、A4サイズ  
※作品はすべてプリントしたもので応募ください。  
※合成および組み写真は不可となります。
- 応募点数 1人最大5点
- 応募方法 応募票(コピー可)に必要事項を記入の上、応募作品の裏に添付し提出してください。
- 応募上の注意 ○被写体に人物が含まれる作品の応募は、被写体本人の承諾を得たうえで応募ください。  
主催者側では肖像権侵害などの責任は負いません。  
○入賞作品の使用権は主催者に帰属し、入賞者には原版(CD-Rなど)の提出をお願いします。  
○応募作品は返却いたしませんので予めご了承ください。
- 審査員 主催者
- 結果発表 6月下旬予定。入選者に通知するとともにSNSなどにて発表。
- 個人情報 応募票に記載いただく個人情報は、本コンテストを運営するために必要な範囲で使用させていただきます。
- 入選賞 ○からいもくん賞・・・1点(大津町特産品・食事券セット1万円相当)  
○本部長賞……………1点(大津町特産品セット5千円相当)  
○入選……………5点(大津町特産品セット2千円相当)



●問い合わせ からいもフェスティバル実行委員会事務局(明日の観光大津を創る会)  
☎096(294)2877 FAX096(294)2868  
〒869-1233 大津町大津1189-2