

うめすけの風ノ目  
探訪

## 「旧栗源町」



地方に変化を起こすのは、余所者・若者・馬鹿者、と言われてます。具休策にしたのが、地域おこし協力隊でしょう。

地元生まれの私は余所者に入らず、若者・馬鹿者・と無理がありまして、いずれに分類されるのか明白です。それを弁えつつ隊員を志したきっかけが、旧栗源町に五万人余を集客するという、『日本一の焼きいも広場』でした。

私は芋類も含んだ畑に囲まれて育ち、自嘲気味に「何もないうるだよ」なんて度々口にしたものです。素直に見渡せば自嘲ではなく自慢できるものがあつたわけで、反省しなくちゃいけないね。

一番驚いたのは、おいしい焼きいもを食べてもらうため、前日粉殻に火を点け夜通し見回ることです。まだ地域をPRする意識の薄い時代に火事の恐れもあり、理解を得るのは大変だったと思います。

多古町の農業祭が始まった頃も同じで、十代の私は、街中を行進するトラ

クターに目を瞠りました。町全体がイベントに慣れておらず誤解や軋轢に苦

労されたかも知れませんが、『いきいきフェスタ』の起点になったのは間違いないでしょう。使命感をもって開催してくれた当時の若者？に、心より敬服し感謝いたします。

これらに刺激を受けて帰郷した私が、まず提案したのは芋煮会。コロナ禍で、親しい人と喋りながら食事をする一見なんでもない時間がどれだけ貴重かを、全国の人が知ったはず。忘れないうちに、「春の花見みたいな機会を秋にも作りませんか？東北や四国や山陰で行われているレジャーを首都圏にも広めませんか？」、そう呼びかけようと考えました。加えて、多古米の評判は嬉しいものの我が町には米以外の名産品もあるんだと、販売促進を兼ねて内外に伝えたかったのです。

お蔭様で、町内のグループが主体となつてくださり昨年十月に実現、新聞に掲載されました。この秋は皆さんも集まって楽しみませんか？

## 病院コラム



## 「和式トイレと筋肉」

文／国保多古中央病院／整形外科 岸本任史

先日、公園のトイレを利用したら数年ぶりに使う和式水洗トイレで、しゃがんでいことがかなりキツイと感じました。改めて考えてみると、最近では片足立ちで靴下を履くことも簡単ではないし、長時間の正座は困難です。大きなけがや病気にはならずとも、加齢に伴う身体機能の低下は免れないようです。特に、下半身の柔軟性や俊敏性が失われやすいように感じます。



あると言われてます。そのどれもが生活に必要な筋肉として発達してきたはずですが、病气やけがだけでなく生活習慣の変化により使われなくなり衰えてくる筋肉があります。特に移動手段が便利になった現代生活では、足腰（下半身）が衰えやすいように思います。

毎日忙しい生活の中で、足腰（下半身）を鍛える時間を見つけるのは大変です。毎朝目覚めた布団の上や、ベッドの上で5分から10分間の下半身のストレッチや体操はどうでしょうか。さらに余裕があれば、入浴中または入浴後に上半身のストレッチや体操もお勧めします。

続けたら2カ月から3カ月で効果を実感できるはずです。お互い頑張りましょう。

お問合せ ● 国保多古中央病院  
☎ 76-2211

## ふっくら たまこ さんが行く!!



町外でも多古町をPRしてきたわ!

## アソボ〜ノ ASOBono! 15周年記念ご当地キャラグリーティング

8月22日(土)に東京ドームシティ屋内型キッズ施設ASOBono!で「15周年記念ご当地キャラグリーティング」イベントが開催され、ふっくらたまこさんも参加しました。

施設のゲートをくぐると、海や駅、街、森をイメージしたカラフルな世界が広がり、初めて訪れたたまこさんは興味津々の様子で、目の前に広がる光景を楽しそうに眺めていました。

イベントでは、一緒に参加したご当地キャラと触れ合ったり、遊びに来た子どもたちと記念撮影をしたりと、たくさんのお友達との交流を楽しみました。

今回のグリーティングでは、来場者から「多古町を知らなかった」という声も多く聞かれ、たまこさんを通して、多古町の魅力をたくさんPRすることができました。



▲カラフルな施設内を楽しそうに歩きたまこさん!



▲一緒にイベントに参加したご当地キャラの皆さん!



▲たまこさんと一緒にカラフルな世界にウツトリ♪



▲ぎゅっと近づけばもっと仲よし!



▲2人の笑顔がとってもすてき♪



▲たまこさんと一緒にハイ、チーズ!

暑さも忘れて夏を満喫!

## HINYARIフェス2026

8月22日(土)、23日(日)に道の駅多古あじさい館で開催された「HINYARI フェス 2026」。当日は多くの方が屋台や射的、水鉄砲を使ったポイ当て、スライム作り体験などを楽しみました。たまこさんとのじゃんけん大会も行われ、たまこさんのグッズをめくり対決しました。その後も、「表面張力バトル」や、「ラムネの早飲み対決」などユニークな催しものも行われ盛り上がりを見せました。

大人も子どもも夏の暑さを忘れて、HINYARI フェスを楽しんでいました。



▲見ていてハラハラ、表面張力バトル!



▲破けても最後まであきらめない!



▲自分だけのスライム作り♪



▲狙って打ち抜いて景品ゲット!