

## ～大蔵地域自治協議会の紹介～

こんにちは！市民協働課です。市内の各地域自治協議会を紹介します。

Let's Exercise!!

パーナヨガ



柔軟性、ストレス解消、代謝アップ、  
姿勢の改善、肩こり腰痛改善

筋膜リリースエクササイズ



筋膜リリースとは、筋膜の萎縮・癒着  
をこすったり、引き離すことで、正常  
な状態に戻すことです。

バランスボールエクササイズ



ボールを使い、体に負担をかけずに体幹を鍛え  
ます。姿勢が良くなり、若々しさアップします。

## 「じろはったんエクササイズ」

いつまでも元気に、健康寿命を伸ばすためにも、体を動かすことが大切です  
毎週火曜日と金曜日に「じろはったんエクササイズ」を実施しています。「人との交流が増えて嬉しい！」、「ストレス解消になった」等の参加された方の声が寄せられています。大蔵地区以外の方や男性の参加者も大歓迎です。思い立った時が始めるチャンス！！  
無料体験レッスンも受付可能です(^\_-)☆



月一回(第二火曜日)小学校へ行  
って給食の試食体験をしています。  
「子供や孫はどんな給食を食べて  
いるのかな？」など給食に感心を深  
め、地域と小学校が繋がりある活動  
を実施しています。  
コロナ過のため、子供達と同じ教  
室での給食はできませんが、懐かし  
い給食体験をしてみませんか？

「大蔵小学校で給食を食べる会」

## 「花いっぱいのもち大蔵」



花づくり事業として、春に日々草・ポーチュラカ  
の花苗を各区に配布しました。

11月にはチューリップの球根、3月には花桃  
の苗木を配布し植栽しました。

色鮮やかな「花いっぱいのもち大蔵」を目指して  
引き続き景観に彩を添えていきたいと思ひます。

## 生涯学習部会



ワークショップ



大人気！手作りキャンドル体験

## その他活動

## 生活環境部会



安全啓発見守りパトロール

## ～地域おこし協力隊～



崎山 祥（さきやま しょう）

東京のデザイン会社で工業デザイナーをしていた経験を活かし、朝来市をデザインの力で盛り上げます。その活動名を「ASAGORAKU（アサゴラク）」と名づけ、地域の方が楽しめる場を目指し、「ASAGORAKU」の実現に向け取り組んでいます。今後は公園のデザインや空き家を活用した娯楽施設をつくりたい。



北川 修平（きたがわ しゅうへい）

大阪から単身で移住。ジビエや農産物などの取り組みを行っています。大阪で飲食店を経営していた経験を活かし、得意の料理で地域の食材を使った特産品開発の取り組みをすすめています。将来は大阪から家族を呼び寄せ、定住をかなえたい。

## 事務局の皆さんから「ひとこと」です



### 森田局長（右側）

大蔵地区に住まわれる老若男女すべての方々が、明るく健康で楽しい毎日を送り、前向きな発想ができる地域社会を創造すべく、当協議会として邁進していきます。地域の皆で創り上げる意気込みを歓迎します。

### 川見事務員（左側）

人とのつながりを大切に、世代を超えた様々な活動が出来たらいいな、と思います。

そのために、地域の方々や小学校とも協力し、たくさんの方が自治協の活動に参加していただけるよう、自分自身も取り組んでいきたいです。

### 小川事務員（中央）

一昨年行った「大蔵地域まちづくり計画」で、皆さんの大蔵愛を感じました。その気持ちを、どうしたら活性化に結び付けていけるのかが課題です。今年は二人の協力隊を迎えたので、彼らと一緒に盛り上げていけたらと思っています。

## 大蔵地域自治協議会

### ■地域概要

世帯数	1, 3 1 9 世帯
人口	3, 0 7 7 人
高齢化率	3 4. 0 9 %

(2021年8月末時点住民基本台帳)

### ■自治協の概要

「自孝・自行・共助・共創のまちづくり」を基本として、市民と行政がそれぞれの役割と機能を分担する「地域協働・地域自治システム」を構築し、市民が主体となった新しい時代に相応しいまちづくりに取り組んでいくことを基本としています。

### ■事務局員の紹介

- ◆事務局長 森田 勉
- ◆事務員 川見 由紀
- ◆事務員 小川 江里子

### ■開業日

月曜日～金曜日 9：00～16：00

### ■事業・イベント（コロナ感染拡大防止のため多くの事業が中止）

#### ◆会報「大蔵だより」の発行

自治協広報誌を年4回発行。令和2年度は記念すべき50号を発行。

#### ◆大蔵小学校農業体験学習

生活環境部会は、毎年小学校の学年毎に、黒豆や米づくりなど農業体験学習を指導。

#### ◆奉仕作業

健康福祉部会は、毎年7月に隣接する福祉施設の剪定、草刈りを実施。

#### ◆東床尾山登山

交流と魅力づくり部会は、毎年恒例の登山「里山を楽しむ会」を開催。

#### ◆ワークショップの実施

生涯学習部会は年間通して、「めだかの飼育」「キャンドルづくり」など様々なワークショップを開催。

◆主な活動はホームページに掲載しています。

ホームページ：<http://ookura-jichikyo.com/>