

甲賀の文化財

多羅尾歴史講演会と 市史跡多羅尾代官陣屋跡の公開

「甲賀五十三家」に名前がみえる多羅尾氏は、江戸時代には代官として活躍しますが、これまで中世の動向について研究は進んでいませんでした。

昨年12月に完結した「甲賀市史」編纂の過程で見えてきた中世の多羅尾氏について、新しい研究を加えた歴史講演会を開催します。

また、期間限定で、市史跡多羅尾代官陣屋跡の秋季公開が始まっています。

その歴史は、慶長5年(1600年)に多羅尾光太が代官に任じられて以降、一〇代に渡って代官を務め、多羅尾氏の居館に代官所が併設される全国的にも珍しい形態をとります。

現在、建物はなく、江戸時代後期の石垣と庭園が残っているだけです。11月上旬には素晴らしい紅葉を見ることができ、気候の良い秋の季節、甲賀の歴史と景色を楽しみにお出かけしませんか。

歴史講演会「甲賀武士の「所懸命」〜城からみた多羅尾氏の生き残り術〜

- 日時：11月11日(土) 12時55分〜16時
- 場所：信楽開発センター
- 定員：100人、申込不要
- 参加費：2000円(当日信楽高原鐵道を利用された方は無料)

道を利用された方は無料

■その他：特産品プレゼントあり(先着順)

詳しくは、市のホームページをご覧ください。

問合せ 歴史文化財課埋蔵文化財係
TEL 86-8026
FAX 86-8216

〈代官陣屋跡一般公開〉

■公開期間：11月30日(木)まで 9時〜16時30分

■料金等：入場無料、申込不要

多羅尾地域市民センター
問合せ TEL 85-0001
FAX 70-0030



▲多羅尾代官陣屋跡の紅葉

HEALTH

「ウォーキング」で健康づくり

健康推進員
だより

ウォーキングは誰でも手軽に始められる一番身近な運動です。健康推進員水口支部がすすめる健康づくりでは、史跡巡りをかねたウォーキングコースを設けるなど、楽しく運動が続けられる工夫をしています。皆さんもぜひチャレンジしてみてください。

「運動時間を10分
増やそう+10」

今より10分多く体を動かすことで、健康寿命が伸ばせます。まずは、家の周りを10分間歩くことから始めてみませんか。

「ウォーキングの
効果」

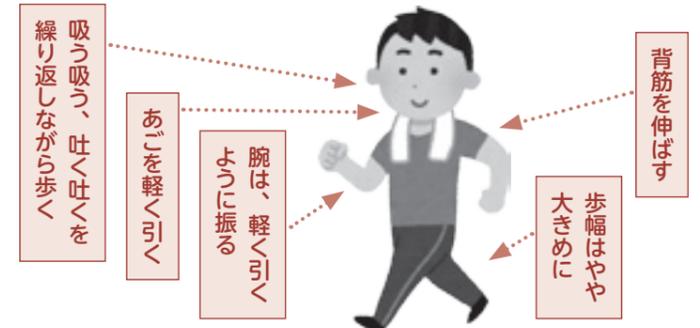
- 生活習慣病予防に効果があります。
- ストレスの解消につながります。
- 快眠、快食、快便が期待できます。

「ポールウォーキング
で効果的に
ウォーキング」

- 2本のポールを使って歩きます。
- 足腰に自信のない方にポールが歩行運動を補助し、正しい姿勢で歩くことができます。



「ウォーキングの方法」



背筋を伸ばす

歩幅はやや大きめに

腕は、軽く引くように振る

あごを軽く引く

吸う吸う、吐く吐くを繰り返しながら歩く

「注意事項」

- 歩く前に準備運動を
- 車道や横断時に注意を
- こまめに水分補給を忘れない
- 自分の体調に合わせ、無理はしないように

問合せ すこやか支援課
健康増進係
TEL 69-2168
FAX 63-4085

あいコムこうか 光テレビ 番組ガイド

※ご視聴にはあいコムこうか光テレビ11チャンネルの有料契約が必要となります。

行政情報番組 「きらめきこうか」
市政情報や地域の催しなどを放映しています。ぜひご覧ください。

	11月4日～11月11日	11月11日～11月18日
とびだせ！ ワクワク放送室	大原小学校	甲南第二小学校
エンディング	水口西保育園 たんぼぼくみ	水口西保育園 ちゅうりっぷぐみ

【1日8回放送】10時・13時・15時30分・17時・18時30分・20時30分・22時・23時30分
※番組は、毎週土・水曜日18時30分に更新しています。都合により番組内容を変更する場合があります。

問合せ 広報課 TEL 69-2101 FAX 63-4619

学習情報番組 「とびだせ！わくわく学習室」
小学生を対象にした学習情報番組を、あいコムこうか11チャンネルで放送しています。各学年・教科のポイントを、わかりやすく10分ずつまとめています。ぜひご覧ください。
時間/17時30分～18時(30分)
(再放送19時30分～20時)

放送日	10月30日～11月5日	11月6日～11月12日	11月13日～11月19日
① 10分	3年生・国語③ 町の図書館へ行く	4年生・国語③ 本を使って調べよう	5年生・理科④ ふりこのきまり
② 10分	5年生・算数③ 割合	2年生・算数③ 1000より大きい数	1年生・さんすう③ なんじ なんじはん
③ 10分	6年生・理科② 大地のつくりと変化	6年生・英語② 友だちを旅行にさそおう	3年生・社会③ 受け継がれる地域行事

問合せ 学校教育課 TEL 86-8020 FAX 86-8380