

甲賀市の文化財③④

暮らしと水

甲賀市内では、各地域の地勢に応じて土壌を改良し、農業用水や生活水を確保していくためのさまざまな工夫が行われてきました。今回は、市内に広がる古琵琶湖層群特有の重粘土質地域の暮らしと水のかかわりを紹介します。

甲南町や甲賀町で「ドッコイシヨ」という言葉がきくことがあります。これは、自噴水のことです。古琵琶湖層群の粘土と砂が交互に重なった地層では、粘土層が砂層のように水を通しません。そのため、地層が傾斜している場所では、砂層の低いところに集まった水が圧力を受け、そこを掘ると水が地上に噴き出します。

ドッコイシヨは、飲料水や生活用水として利用され、湧き出た水を溜める水槽が作られました。この水槽は上から順に水が流れるよう段差があり、飲料水に使用する分を上、茶碗や野菜のすすぎを行う分を中、野菜の泥を落とす場などを下として使用されていました。夏は冷たく冬は暖かいドッコイシヨの水は重宝されていましたが、水道の普及により現在では見られなくなりました。



▲ドッコイシヨの水槽(甲南町池田)

古琵琶湖層群の丘陵は、雨などにより地層が浸食され、樹枝状に谷が発達しているのが特徴です。谷の奥まで水田が拓かれ、その用水確保のためにため池がたくさん作られました。大規模な貯水池から個人所有の池まであり、現在も田を潤しています。

ため池には樋(ゴウ)がいくつか設けられ、必要な時にこれを抜いて用水路に水を流します。共有の貯水池では地域の水利組合などで管理が行っています。

水道が整備された現在、蛇口ひとつで豊富に水を使うことができそうですが、すこし昔の水環境をみていくと、水の大切さをあらためて考えさせられます。

甲賀の水と暮らしについての企画展を開催しています。

「甲賀水の風景」

期間 ● 11月30日(日)まで

場所 ● 土山歴史民俗資料館

※11月2日はあいの土山マラソンのため臨時休館します。

「里山の水を生かす暮らし」

期間 ● 12月7日(日)まで

場所 ● 甲南ふれあいの館

☎・FAX 86-7551

問い合わせ

土山歴史民俗資料館

☎ 66-10056

FAX 66-10067

介護予防をはじめましょう!

足腰を鍛えて、行きたいところへ
自分で行きましょう!

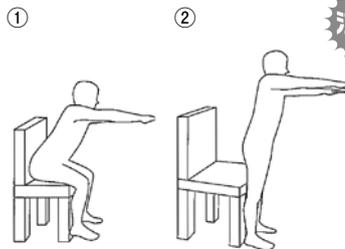
「最近よく、何でもないところをつまづいて転びそうになった。」「階段の昇り降りが、手すりを持たないと困難になってきた。ふらついたり、足が上りにくい。」「今まで行けていた地域の公民館にも歩いていくことができ

なくなった」こんなことに思いあたりませんか。足の筋力が弱ってきたり、バランスが悪くなってきているおそれがあります。

家庭でもできる運動をご紹介します。

《スクワット》

いすに深く腰掛け両腕を水平に前方に伸ばしたまま、バランスをとりながら起立し、その後、逆にゆっくりもとの状態に戻る。5～10回反復するが、慣れてきたら浅く腰掛け、腰を少し浮かせた中腰の状態から起立する。(大腿四頭筋、大臀筋、腹筋、背筋の強化ができる。)



注意

- ① 滑らない床で安定したいいすを使う。(キャスター付のいす、ソファーは不可)
- ② トレーニングする筋肉を意識して行う。力を発揮するとき(上げるとき、起立するとき)に息を吐き、戻すときに息を吸う。
- ③ 血圧の高い人、関節に障がいのある人は、医師と相談が必要。
- ④ 1日おきの実施が望ましいが、筋肉痛が残っていれば、その筋肉のトレーニングは休む。

【参考・引用文献】 介護予防研修テキスト 厚生労働省老健局計画課監修
介護予防に関するテキスト等調査研究委員会編 2001.6.30

一人で毎日続けるのは、なかなか大変です。仲間とともに続けたい方、運動の集まりに参加したいという方は、最寄りの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

問い合わせ

水口地域包括支援センター ☎65-1170 FAX63-4591
土山・甲賀地域包括支援センター ☎88-8136 FAX88-6557
甲南・信楽地域包括支援センター ☎86-8034 FAX86-5974