



# おーいしだ

## 大石田町

**大石田町この1年**  
P2~3

**食生活改善推進員連絡協議会の活動を紹介します**  
P4~5

**ニュース玉手箱**  
P9~11



■表紙写真

12月10日(日)に行われた「大石田そばシリーズ」そば打ち・にぎりばつと体験。名人の手ほどきを受けながらそば打ちを楽しみました。

## 「食事・運動心がけ みんなで健康おいしだ」 大石田町健康増進計画 **健康おいしだ21**



### 大石田町健康 **ウォーキングマップ**

各コースの見どころを紹介します

町公式ホームページに「大石田町健康ウォーキングマップ」を掲載しています。これは町健康推進員が3期6年にわたって実際に歩き、作成した各地区おすすめコースです。9つのコースがあり、所要時間や距離とあわせて、ビューポイントや名所も紹介していて、気軽に歩きながら美しい景観を楽しむことができます。

各コースの見どころをシリーズで紹介します。健康推進員おすすめコースを参考にウォーキングを楽しんでみませんか。

今回は今年紹介できなかった3つのコースをご案内します。  
雪が解けたら、ぜひ歩いてみましょう。



#### ⑦早朝のトレーニングコース(大浦地区)、 老若男女気軽にちょっとしたお散歩コース(駒籠地区)

【大浦地区コース】 ◆所要時間：30~40分 ◆距離：約3キロ  
すがすがしい朝の時間帯におすすめのコースです。たまにはいつもよりペースを速めて歩いてみませんか。

【駒籠地区コース】 ◆所要時間：20~30分 ◆距離：約2キロ  
お年寄りからお子さんまで誰でも気軽に楽しめるコースです。途中「いかごの清水」に立ち寄って一休みするのもおすすめです。



#### ⑧最上川と桜並木満喫コース (下宿地区・堤防沿い)



◆所要時間：50~60分 ◆距離：約5キロ  
大橋と黒滝橋の間の堤防沿いをぐるりと一周するコースです。最上川や特殊堤防の壁画、桜並木などをゆっくり満喫できます。

#### ⑨最上川と田園風景満喫コース (上宿・下宿・来迎寺地区)



◆所要時間：30~40分 ◆距離：約4キロ  
最上川と横山地区ののどかな田園風景とともに家々の草花も眺めながらゆったり散策を楽しめるコースです。

町公式ホームページでは全9地区のマップを紹介しています。トップページ「暮らし・手続き」から「福祉・健康」に進み、「ウォーキングマップ」をご覧ください。

### 楽がき帳

ニュース玉手箱で紹介した「しめ飾り作り」に私も取材がてら参加してきました。とはいえ、縄をなうのは生まれて初めての経験。見よう見まねで挑戦したもの、藁を挟んだ足の指に力を込めるや足をすり、なんとか足の裏で押さえつけながら、右手は手前に左手は前方に藁をつかんだ手をこすり合わせてみても、ちっとも縄らしくなりません。結局見かねた講師の皆さんに難しい作業はすべてやっていただきました。

おかげで立派なしめ飾りが完成し、よい年を迎えられそうです。あとは年賀状、早く作らないとなあ。

(あ)

### 町の人口 平成29年12月1日現在

|           |              |
|-----------|--------------|
| 世帯数       | 2,335戸 (一4)  |
| 総人口       | 7,271人 (一23) |
| 男         | 3,566人 (一14) |
| 女         | 3,705人 (一9)  |
| (11月中の異動) |              |
| 出生        | 0人           |
| 転入        | 6人           |
| 死亡        | 17人          |
| 転出        | 12人          |