

# きらり日野町創生戦略 ～まちが持続していくために～

シリーズ第4回目（最終回）は、「まちづくり」「保健・医療・福祉」分野です。



【問合せ先】 役場企画政策課（電話 72-0332）

## 「まちづくり」

基本目標

地域に根付く資源を活かして、町を元気にする

数値目標

平成31年度土産品販売額：平成26年度土産品販売額の50%増

### <戦略のポイント>

#### ◎たたら文化などほかにはない地域資源を活かしたまちづくり

町には、他地域に誇れる豊かな自然、歴史、文化が数多くあり、全国的にもすでに有名な「オシドリ」や「金持神社」に加え、「たたら文化」をはじめとする独自性の強い地域資源が豊富に存在します。こうした他にはない地域資源の発掘、磨き上げに取り組み、町の全国に向けた情報発信、観光振興、交流人口の拡大を図ります。



たたら高殿模型 (町歴史民俗資料館分館)

#### ▶町の豊かな自然、歴史、文化を活かしたまちづくり

【基本的方向】 かつて奥日野で栄えた日本独自の製鉄産業「たたら」を貴重な歴史文化遺産として磨き上げ、まちづくりに活かします。都合山たたら遺跡や近藤家住宅および周辺の町並みの保存・活用に向けた取り組みを進めます。このほか他地域にない自然や歴史、文化を活かし、全国への情報発信や交流人口の拡大による地域の活性化を図ります。

#### ▶地域資源を活かした観光振興

【基本的方向】 観光案内看板のイメージアップ、滝山公園の復活プロジェクト、リバースポーツの聖地化など、町内にある地域資源の発掘、磨き上げや広域連携による観光振興に取り組みます。

## 「保健・医療・福祉」

基本目標

町民の健康で安心・安全な暮らしを守る

数値目標

平成31年度転出者数に占める65歳以上の割合：10%以下

### <戦略のポイント>

#### ◎鳥取大学などとの連携による地域包括ケアシステムの推進

鳥取大学との連携によって、医療、福祉、保健、介護、生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を構築することで、住民が住み慣れた地域において健康で生き生きと暮らせるまちづくりを推進します。



医師による介護予防教室の様子

#### ▶保健・医療・福祉の連携による総合的な生活支援

【基本的方向】 鳥取大学との連携による「地域包括ケアシステム」の構築、病児・病後児保育の実施、主に高齢者を対象とした見守りサービスや生活交通確保対策、買い物支援など、保健・医療・福祉の連携による総合的な生活支援を行います。

『家庭でできる！  
カンタン健康トレーニング』



第6回

ご家庭のくつろぎタイムに、また仕事の休憩時間に、場所をとらず簡単にできる健康トレーニングを紹介します。

今回のテーマ：**ヒップトレーニングでお尻をキリッと引き締める！**

①両足を伸ばして床に座ります。腕は、動かないように腕の前で組むか、ひざの上に置いてください。そして、お尻を右、左と交互に動かして前進します。ゆっくりと、お尻で歩くイメージで行いましょう。この時、背筋を伸ばして腹筋を意識するとより効果的です。



この運動は、股関節を回転させることによって可動域を広げ、お尻の筋肉をほぐします。前進10回・後退10回を1セットとして5サイクル行ってみてください。



②お尻の凝りを取った後は、より本格的なヒップトレーニングにチャレンジ。床にあおむけになりひざを立てます。腕は床に置いて下さい。準備ができたら、肩を床につけたまま、お尻を床から離して引き上げます。ちょっとブリッジに似たイメージで、ひざが開かないように注意しながら肩まで一直線になるようにします。この姿勢を5秒間キープした後、ゆっくりとお尻を下げ床につけます。この運動を10セット行いましょう。

この運動では、お尻を引き締めるだけでなく、背筋とハムストリングス（太ももの裏）を鍛えることができます。お尻が下がると、ひざが開いて転びやすくなってしまいうことも。ヒップウォークとヒップリフト運動でしっかりと引き締め、美しい姿勢を手に入れてください。代謝もアップして、ダイエットにも効果的です！

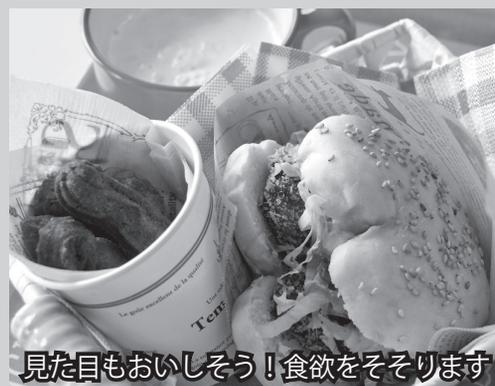
☆モデル協力：藤原有恭さん（2年生）、得意種目＝1500m、スキー

参加者  
募集中！

『日野高校陸上競技部プロデュース健康講座第2弾』開催！

陸上競技部による健康講座を開きます。高校生と一緒に体を動かして心地よい汗を流しませんか？  
日時：3月29日（火）午後3時～午後3時45分 / 場所：山村開発センター  
申込みおよび問合せ先：日野町地域包括支援センター（電話 72-0339）

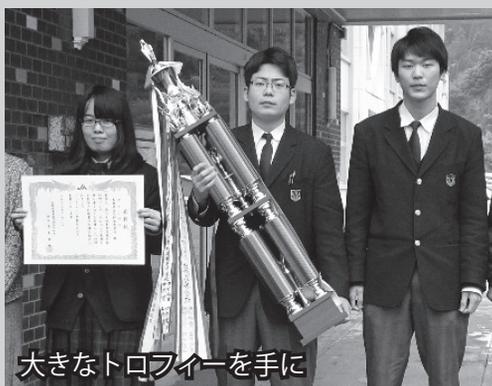
昨年12月に鳥取市で開催された「平成27年度（第20回）農業高校対抗料理コンクール」（JA鳥取中央会主催）で、日野高校が見事グランプリに輝きました！  
今大会のテーマは「県産食材バーガー」。食材に米ラッキョウ、ねばりっこ（長イモ）を使うことが条件でした。日野高校は、「もちしゃりエビカツバーガーセット」で参戦！生地にご飯を練り込んだパンズ（パン）は手作りのハート型に入れて焼き上げました。中に挟むエビカツにはねばりっこを入れ、甘酢ラッキョウを混ぜ込んだタルタルソースをたっぷりかけます。  
また、ねばりっこはスープ



見た目もおもしろそう！食欲をそそります

『農業高校対抗料理コンクールでグランプリ獲得！』

グランプリを受賞した生徒たちはいずれも3年生。いい思い出になりましたね！（日野高校魅力向上コーディネーター 片平誓子）



大きなトロフィーを手に

にも使い、ポタージュに仕上げました。最後は、デザートの代わりにカレー粉で味付けしたチュロス添えて出来上がり。生徒たちは学校で試作を重ね、手順をマスターして本番に臨みました。  
見た目だけでなく、味もバッチリなエビカツバーガーセット。特に、オリジナルのハート型パンズが高い評価を得たようです。現在、このメニューのうちどれかを日野郡各町の給食で使えないかと検討しています。