山岡健康増進センターらっぽ

みんなで楽しく健康管理をしよう

今回は、山岡健康増進センターらっぽを紹介するよ。この施設は、運動浴槽や、トレーニングルーム、浴室、談話室などがあって、いろいろな運動ができるんだよ。施設の名前は、みんなで楽しく健康管理をしようという願いを込めて、「らっぽ（楽歩）」と名付けられたんだって。

らっぽのメイン設備は、運動浴槽と呼ばれるプール。歩行専用のプールで、腰痛や肩こり、運動不足の解消に最適なんだナ。県内でも珍しい可動式の床になっていて、深さが自由に調整できるんだよ。

プールは、年間を通して32度の温水と30度の室温を維持していて、いつでも快適な環境で運動ができるよ。水中運動教室なども行われていてたくさんの人が参加しているんだって。

▲プールで体を動かしてみよう

トレーニングルームには、エアロバイクやランニングマシン、トレーニングマシン、ダンベルなどいろんな運動器具があるよ。運動が苦手な方でも楽しみながら有酸素運動ができる器具がそろっているんだナ。リフレッシュヨガ、ピラティス、エアロビなどの教室もあるから、仲間と一緒に運動することもできるんだって。

みんなもぜひ、山岡健康増進センターらっぽで、心と体の健康づくりをしてほしいんだナ！

▲エーナも運動してみたよ

問　健幸推進課TEL26―6821

物知り先生のふるさと情報

恵那の中山道

西行塚から武並町藤まで

西部　良治さん

西行塚から恵那市と瑞浪市との境までの中山道は、一部を除いて江戸時代のままの姿を残しているので、まるで江戸の世にいるような気がします。そんな雰囲気を味わいながら西行塚から西へ約350㍍進むと、両側に3㍍程の高さの丸い塚が見えてきます。これは槇ケ根一里塚といい、県の史跡に指定されています。一里塚とは、江戸時代に街道の両側に一里（約4㌔）ごとに建てられた道しるべですが、今はほとんど残されていません。

ここからさらに進むと、茶屋としてにぎわった槇ケ根立場跡や槇ケ根追分があります。立場とは、休憩場所のことで、追分とは道が分かれるところをいいます。この槇ケ根追分は、京都に向かう中山道と、名古屋・伊勢に向かう下街道が分かれるところで、明治8年建立の石碑には「右西京大坂　左伊勢名古屋」と記されています。

▲槇ケ根追分の石碑

西に歩いていくと、和宮皇女の通行時に建てられた「姫御殿跡」や「首無し地蔵」があり、大名行列も乱れるほどの急な坂である「みだれ坂」と、大田南畝の『壬戌紀行』にも描かれた「みだれ橋」を渡ると、四ツ谷に入ります。

さらに道を進むと、県史跡の紅坂一里塚があって、槇ケ根からここまでで一里来たことになります。そして「ぼたん岩」という珍しい岩のある紅坂を下ると、深萱立場跡に着きます。ここを過ぎると、武並町藤の三つの城が見えたことから名付けられた、三城峠があります。この峠を下れば瑞浪市との境近くで、先へ進むと大久手宿に至ります。

▲紅坂一里塚

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsで未来が変わる　Vol.31

SDGsをもっと身近に感じてもらうため、「市SDGs推進協議会」加入団体の取り組みを紹介します。

問　SDGs推進室TEL26-6806

恵那　森・川・里の恵み研究所

（三郷町）TEL32-1234

関連するSDGsの目標

これまでのSDGsの取り組み

中部大学の協力を得て、市内の森林や水資源、里山の恵みを持続可能なまちづくりに生かすための研究と情報発信をしています。

森の健康診断

人工林の調査を行い、間伐などの課題の解決や木材資源の利活用についての提言を作成しています。

間伐材でマイ箸作り

放課後児童クラブや軽トラ市などで、ヒノキの間伐材からマイ箸を作る教室を開いています。要望があれば出張教室も行います。

狩猟入門講座

里山の環境を守るための有害鳥獣対策とその担い手の養成を行っています。ジビエの活用にも力を入れています。

家庭でできるSDGs

10月は「食品ロス削減月間」、10月16日は「世界食糧デー」です。
食品ロス削減のため、販売期限の近い商品を選ぶ「てまえどり」を実践してみませんか。

関連するSDGsの目標

恵那くらしビジネスサポートセンターだより
Ena City Life Business Support Center

＼恵那くらしビジネスサポートセンターを利用ください／

センターでは、市内の「はたらく」を推進する機関として、経営や創業の支援、就職の支援などをしています

恵那くらしビジネスサポートセンターで、販売促進やホームページの運用などについての無料個別相談会を行います。電話で申し込みください。

10/23(水)　＼早めに取り組みませんか／ 事業継承について	11/9(土)　＼ホームページの運用で悩んでいませんか／ ウェブの集客と分析について
■時間　❶午前10時❷午前11時❸午後1時 ❹午後2時❺午後3時❻午後4時 ■定員　各回1組 ■講師　井上学氏（公認会計士、税理士）	■時間　❶午前10時❷午前11時❸午後1時 ❹午後2時❺午後3時❻午後4時 ■定員　各回1組 ■講師　水谷幸司氏（マーケティングプランナー）
11/20(水)　＼チラシの作成で悩んでいませんか／ デザイン・写真撮影について	11/27(水)　＼売り上げアップを目指しませんか／ 販売促進について
■時間　❶午前10時❷午前11時❸午後1時 ❹午後2時❺午後3時❻午後4時 ■定員　各回1組 ■講師　渡邉義之氏（岐阜県よろず支援拠点コーディネーター）	■時間　❶午後1時❷午後2時❸午後3時 ❹午後4時 ■定員　各回1組 ■講師　兼松祐二氏（兼松経営株式会社）

申問 恵那くらしビジネスサポートセンター　恵那市大井町206-5　TEL 26-2266　✉info@enalifebizsupport .jp
営業日　月～土曜日（午前9時～午後5時）　定休日　日曜日、祝日、年末年始