

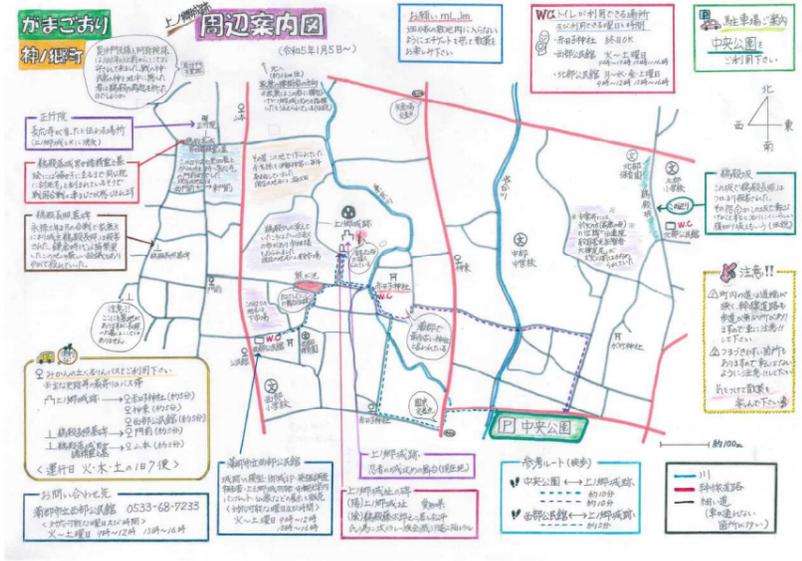


# 上ノ郷城跡周辺案内図

今年のNHK大河ドラマ「どうする家康」、前半の舞台となる三河・遠江の各地で関連の催し物が開催されています。1月21日(土)のJR東海「さわやかウォーキング」は、「新春の蒲郡で徳川家康ゆかりの地とみかんの里の美味しいもの探索ウォーキング」と銘打ち、蒲郡駅を起点とし、家康に攻め滅ぼされた鵜殿氏の上ノ郷城跡などを巡るコースでした。

ドラマの1回目では、鵜殿長照(上ノ郷城主)が守る大高城に、松平元康(家康)が兵糧を運び入れていました。「NHK大河ドラマ・ガイド どうする家康 前編」によると上ノ郷城落城は第6回の放送だそうです。

上ノ郷城跡を訪れる方の参考にと、西部公民館が案内図を作りました(右図)。東部公民館の玄関ロビーにも置いてありますので、ご自由にお持ち下さい。



## 東部公民館 図書館分室より

東部公民館 2023 2月 分室だよ!

『座り仕事の疲れがぜんぶとれる コリほぐしストレッチ』 なあさん著 ダイヤモンド社

人間は座っているだけで 疲れるそうです。たしかに...!!

のっているのはどれも簡単な ストレッチですが体がのびる 気持ちいいですよ!

お風呂上がりの習慣に したいです♡

からた" スッキリ!

## 蒲南コースを歩こう会

蒲南コースを歩こう会では、毎月第1月曜日にウォーキングを実施しています。申込は不要です。

開催日時：毎月第1月曜日 (2/6、3/6、レベル5の場合はお休み)

9時半から1時間程度

集合場所：本町公園(南部小北東の公園)

※雨天時は、生きがいセンターで室内体操(室内はレベル4以上は中止)

持ち物：お茶、タオル等

参加費：無料

主催：健康づくりいっしょにやろまい会 (小江・府相・東西北・蒲郡地区)

問い合わせ：保健センター 67-1151

## とがみくるいんバスだよ!

12月の乗車人数は合計124人でした。1便当たり平均乗車人数は1.5人です。

一年でもっとも寒い時期です。体調はいかがでしょう。バスの乗車待ちの短い時間でも体が冷えてきます。マフラー・手袋などで寒さ対策をして暖かい服装でお出かけください。

