

## 出前インターンシップ でプロの技を体験！（4月20日）

4月20日、クリーニング業の「出前インターンシップ」が河南中学校2年生を対象に実施されました。これは滋賀県生活衛生営業指導センター主催の事業で、実演などを通して職業観の向上を図ることを目的に3年前から実施されているもので、米原市では初めての機会でした。

実習では、ドライクリーニングの歴史やカッターシャツやハンカチの折りたたみ方などについて学び、生徒たちにとってプロの技に触れる貴重な時間になりました。



## 醒井水の宿駅 来館者数が150万人を突破！ （4月22日）

平成14年に開業した醒井水の宿駅の10周年記念イベントが4月21日、22日に開催されました。そして、2日目に来館された中村さんご夫妻が記念すべき来館150万人目に。京都から里帰りして市内に帰省されていた中村ご夫妻は「急に150万人目と聞き驚きましたがラッキーでした。ランチバイキングもおいしかったです」と語っておられました。今後みなさんに愛される醒井水の宿駅であってほしいですね。



暖かさも増し、早朝ウォーキングに適した季節になりました。

特定健診の受診から特定保健指導を受けたことがきっかけでウォーキングを始めました。早起きして、万歩計をつけて田んぼ道を30分ほど歩き、カレンダーに歩数と体重を記録しています。

目標の体重にはなかなか近づきませんが、毎日測ると気になるもので、食事は腹7分目で済まして体重の増加を抑え、歩くコースも途中の神社やお寺、お地蔵さん、そして我が家のお墓をポイントに巡る工夫をしながら楽しんで歩いています。

ダイエットや健康管理のためだけでなく、今年も伊吹山のヒメボタルに出逢う夜間登山に挑戦できるように体力づくりも目的に、「継続は力なり」の信念で無理せず続けていこうと思っています。

ウォーキングは手軽に始められる運動です。皆さんも健康づくりやいきがづくりのため、ふるさとや地域の魅力を再発見しながら、自分に合ったコースとペースで早朝ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。



米原市長 泉峰一

（5月1日記）