

# 資料館 だより



おおぐち今昔物語

## 「荒井の堰（せき）」の風景

町内を東から西へ流れる五条川と北から南へ流れる合瀬川（木津用水）は柿野橋の北側で交わります。交わった水は、ここで貯められ、水門で調整されながら、五条川、合瀬川（古木津）、新木津用水の3つの水路に流れていきます。ここを「荒井の堰」とよんでいます。『大口町のむかしばなし』には、まだ学校にプールがないころ「荒井の堰」は水がたつぷりあり、かっこうの泳ぎ場所だったというお話が載っています（今は遊泳禁止です）。

昔は五条川の水門の上に大口橋が架かっていました。その後、新しい大口橋は水門より20mほど下流に架け替えられました。旧大口橋につけてあった橋名板は橋の架かっていたあたりに残されています。

**歴史民俗資料館ご利用案内**

休館日 月・火曜日  
※祝日は開館  
開館時間 午前9時から午後5時  
入館料 無料  
問合せ先 ☎94-0055



▲昔の大口橋の橋名板



▲今の大口橋



▲昔の大口橋と五条川の水門  
昭和30年代



▲今の五条川の水門  
上に橋はありません



▲昔の合瀬川(右)と新木津(左)  
の水門 昭和30年代



▲今の合瀬川(右)と新木津(左)  
の水門

健康文化センター

## ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

### ダイエットに適した運動の組み合わせ

運動は、**有酸素運動**（軽程度から中程度の負荷を継続的にかけるタイプの運動）と**無酸素運動**（短時間に強い負荷をかけるタイプの運動）の2種類があり、バランスよく組み合わせるとおこなうのがダイエットのコツです。

有酸素運動	ジョギング、ウォーキング、水泳など エア縄跳び（縄跳びをしているつもりで腕を回し上下に飛ぶだけ）でもOK！	1日10～30分 （無理のない程度）
無酸素運動	ランジ（前後に足を開いてしゃがむ運動） スクワットなど、太ももを鍛える運動が オススメです！	8～12回 1～2セット （無理のない程度）

詳しく聞いてみたいな…という方はトレーニングセンターまでお問い合わせください。

### 11月分の予約

スタジオ（完全予約制） 10月1日（金）から10日（日）  
トレーニングルーム（一部予約制） 10月15日（金）から

- コロナ閉館時の月会員券、回数券についてはフロントにお問い合わせください。
- 入館時にはマスク着用、体温チェックと消毒をお願いします。
- 2万人体力測定はお休みします。

※詳細はトレーニングセンターにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真（3cm×2.5cm）をお持ちください。（未成年の方は保護者の印鑑が必要です。）

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター  
午前9時から午後9時  
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>