生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

「健幸」づくりにチャレンジ

健康メモ　No.70

長門市保健センター
TEL 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

効果的なウォーキングで健康づくりを！

市では、平成25年度からウォーキング教室を開催しています。また、健康ながと21推進協議会でも「健康づくりのつどい」として、ノルディックウォーキングやウォーキングの講演・実践講座を開催しています。

ウォーキング教室に参加した人からは、「筋力の衰えを感じてウォーキングを始めたが、つまずくことが減った」「血液検査の結果が良くなった」といった声が多く聞かれます。

ウォーキングで得られる効果とは？

・心肺機能の向上
・下肢筋力の向上
・骨の強化
・高血圧・脂質異常などの生活習慣病の予防・改善
・リラックス効果

ウォーキングの正しい方法とは？

・背筋を伸ばし、目線は10メートル以上先を見る
・肩の力を抜いて肘を曲げ、腕を大きく振る
・かかとから着地して、つま先で地面を踏みこむように重心を前に移動する
・意識して歩幅を大きくする
・ウォーキングの前後にはストレッチをする
・体調に合わせて無理をしない

なお、歩数計や活動量計を利用すると、意識して歩数が増え、継続の意識も高まるといわれています。

市で、今年度実施した市民の健康に関する意識調査では、1日7千歩以上歩いている人が2割程度と少ない状況です。生活習慣病の予防には、1日8千歩、そのうち20分は中強度（早歩き）の活動が必要とされています。

すでにウォーキングに取り組んでいる人は、1日8千歩、中強度20分を目標に、まだ取り組んでいない人は、今より10分多く動くことから始めませんか。

ウォーキング教室では、ノルディックウォーキングのポールや活動量計の体験・貸出を行っています。興味のある人は、ぜひ参加してください。

▲景色を見ながら、気分もリフレッシュ

コラム市民協働

みんなの力でまちが輝く

集落機能再生に向けて ～新たな地域コミュニティの設立へ～

人口減少や少子高齢化が進むことにより、従来からあった自治会など、既存の地域コミュニティで果たされてきた機能が徐々に失われつつあります。加えて、地域への愛着心が薄れる一方、地域課題も多様化し、きめ細かなサービスを求められる中、行政による一律な対応を行う事が困難になっています。

このため市では、地域自治による地域課題の解決と、住むことに喜びを感じ誇れる豊かな地域社会の実現に向け、「自分たちのまちは、自分たちで創る」という基本理念のもと、「市民協働によるまちづくり」を進めるための「新たな地域コミュニティ組織」を設立する「集落機能再生事業」に取り組んでいます。

この度、市内11番目となる「田屋地区まちづくり協議会」が12月23日に、12番目となる「伊上地区まちづくり協議会」が12月25日に設立され、それぞれの地域課題の解決に向けた取組を進めることになりました。

地域づくり協議会では、自らの地域を見つめ、地域課題の発見・解決に向けて取組を進められるほか、目指す地域の将来像を明確にするための「夢プラン」（地域づくり計画）の策定を、地域活動団体とともに目指している協議会もあります。地域づくりの取組の一つとして、通まちづくり協議会主催により、2月16日(日)午後3時30分から島根県隠岐郡海士町前町長、山内道雄氏による「まちづくり講演会」（入場無料）が開催されます。

■問い合わせ
市民活動推進課
TEL 23-1172　Fax 22-6455
mail：kyodo2@city.nagato.lg.jp

協議会名	設立年月日	構成自治会	高齢化率
みすみ市民協働推進協議会	H25.8.20	三隅地区全31自治会	41.2%
宇津賀地区まちづくり協議会	H25.8.25	宇津賀地区12自治会	58.7%
むかつく地域協議会	H26.8.26	向津具地区12自治会	57.6%
板持地区まちづくり協議会	H26.9.6	板持地区4自治会	39.3%
白潟地区まちづくり協議会	H27.1.24	白潟地区3自治会	40.4%
通地区まちづくり協議会	H27.10.21	通地区16自治会	54.3%
俵山景観づくり委員会	H28.1.29	俵山地区10自治会	52.3%
真木渋木地区まちづくり協議会	H28.2.29	真木渋木地区8自治会	51.2%
湊地区まちづくり協議会	H28.9.28	湊地区6自治会	36.7%
日置まちづくり協議会	H29.3.8	日置地区31自治会	41.0%
田屋地区まちづくり協議会	H30.12.23	田屋区	22.5%
伊上地区まちづくり協議会	H30.12.25	伊上地区12自治会	48.6%

こんにちは
生涯学習スポーツ振興課
TEL 23-1295

スポーツ推進委員です！

全国スポーツ推進委員研究協議会に参加！

昨年11月15日(木)・16日(金)に、鹿児島県を会場として「スポーツの力で輝く未来！」のスローガンのもと、第59回全国スポーツ推進委員研究協議会が開催されました。

歓迎アトラクションでは、鹿児島実業高校新体操部の皆さんが楽しくも迫力のある演技を披露されました。

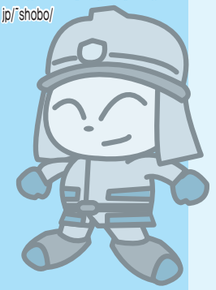
講演では、アテネ五輪女子800M自由形金メダリストの柴田亜衣さんが、「目標を持つことの大切さ」や「好きな気持ちを持ち続けることの大切さ」など、自身の経験をもとに分かりやすく話をされました。その後、「スポーツで輝く未来に向けて」をテーマにシンポジウムが行われ、活力ある地域社会の実現のため、スポーツ推進委員の果たすべき役割について協議を行いました。

二日目は、「スポーツで輝く未来を明るく！～スポーツと観光が結びついた地域の活性化をめざして～」と題した分科会に参加し、自転車による地域活性化をめざす愛媛県の取組やスポーツを楽しむ元気な人・まちをめざす宇部市の取組、「おもてなし日本一」のマラソン大会をめざす鹿児島県の取組をそれぞれ聞き、スポーツと観光の結びつきによる地域活性化の可能性について学びを深めることができました。

▲研究協議会に参加した委員

こちら119

長門市消防本部
中央消防署　TEL 22-0119
西消防署　TEL 32-1230
火災時の問い合わせ
TEL 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



「消火栓」や「防火水槽」など消防水利付近は駐車禁止！

皆さんは、「消火栓」や「防火水槽」を知っていますか。これらは、消火活動には欠かすことのできない施設です。

「消火栓」や「防火水槽」は道路上にも設置されており、その位置を示すために標識を掲げているもの、蓋にマーキングをしているものなどがあります。また、消防水利として指定されているプールや池、河川なども使用しています。これらの消防水利は、次のとおり道路交通法で駐車禁止となっています。

・消火栓から5メートル以内
・防火水槽の吸水口もしくは吸管投入部分から5メートル以内
・防火水槽の側端またはこれらの道路に接する出入口から5メートル以内
・指定消防水利（プール、池、河川など）の標識が設置されている位置から5メートル以内

▲防火水槽の看板

▲消火栓の蓋

火災救急件数[12月]

（ ）内は平成30年累計

火災	建物	0（12）
	林野	1（4）
	車両	1（3）
	船舶	0（0）
	その他	0（13）
	合計	2（32）
救急		157（1,919）