

姉妹都市塩尻見聞録

春から夏にかけての塩尻市の行事を紹介しします

①みどり湖水芭蕉まつり(4月)

みどり湖(塩尻市金井)の水芭蕉公園では、一面に咲き誇る水芭蕉が、4月上旬〜中旬にかけて見ごろを迎えます。

②第47回木曾漆器祭・奈良井宿場祭(6月)

6月6日〜8日の3日間、木曾漆器や国の重要な伝統的建造物群保存地区に選定された奈良井宿の魅力を全国に発信する様々な催しが行われます。

奈良井宿場祭では、江戸時代に将軍家までお茶を運んだ「お茶壺道中」のきらびやかな行列が再現されます。

③塩尻玄蕃まつり(7月)

7月26日には、塩尻の夏の風物詩「塩尻玄蕃まつり」が開催されます。市内外から参加するダンスチームによる「GEMBAよき」や、浴衣コンテスト、3千人が参加する「玄蕃おどり」など、様々な催しが行われ、大勢の人が夏の1日を楽しみます。

④高ボッチ高原観光草競馬大会(8月)

8月3日には、爽やかな高ボッチ高原で、61回目となる草競馬大会が開催され、全国各地から集まった競走馬やポニーが迫力あるレースを繰り広げます。



問 袋井市秘書広報課秘書係

☎ 44-3103

健康チャレンジ!! 日常ながら運動

健康づくりには、適度な運動を定期的に継続していくことが大切です。

今からご紹介する「日常ながら運動」は、生活活動の1つひとつを意識して体を動かしたり、仕事や家事をしながら無理なく運動するものです。

運動のために特別な時間を割く必要がなく、お金もかからない「日常ながら運動」を、皆さんも是非、実践してみてください。



第1回：活動代謝アッププログラム「肥満予防・解消」

① 大股速足ウォーク

◇ 普段歩くときより1足分だけ歩幅を広げて速足で歩きます。大股歩きと普通の歩きを1分ずつ交互に歩きます。
ながらチャンス 通勤・通学、買い物や散歩などのとき
効果 脂肪燃焼、太もも・お尻の引き締め
ポイント 肘を軽く曲げて手を前後に振り、かかとから着地しましょう!

② ゆっくり階段下り

◇ 背筋を伸ばし、おなかを引き締め、足の裏全体で階段をしっかり踏みしめるように、一段ずつゆっくりと前足に重心を掛けながら下ります。
ながらチャンス 職場や駅の階段、室内移動のとき
効果 下半身の筋肉づくり、腹筋・背筋・骨づくり
ポイント 上りは素早く上り、下りはゆっくりと!

問 健康づくり政策課健康企画室

☎ 44-3138

交通安全「コラム」

◆春の交通安全運動が始まります

4月6日から15日まで、「春の全国交通安全運動」が実施されます。

●ポイントを押さえて事故の防止を

今回の交通安全運動では、「①自転車の安全利用の推進」・「②すべての座席でのシートベルト着用とチャイルドシートの正しい着用の徹底」・「③飲酒運転の根絶」・「④追突・出会い頭の交通事故防止」が重点項目となっています。

4月は、新入園・入学シーズンを迎え、園児や児童の行動範囲が広がり、交通事故に遭う危険性が高くなるのが予想されます。

子どもは、安全を確認せずに道路に飛び出してしまふなど思いがけない行動をとることがあります。自動車や自転車を運転される皆さんは、学校や公園、見通しの悪い交差点などでは、徐行や一時停止しての左右確認を徹底するとともに、「もしかしたら〇〇かもしれない」という危険予測の気持ちを常に持ちましょう。

また、自動車で交通事故に遭ったとき、同乗しているお子さんがけがをするケースが多く見られます。小さなお子さんを乗せるときは、すべての座席でのシートベルト着用とチャイルドシートやジュニアシートの正しい着用を徹底しましょう。

●平成25年中の交通事故()内は前年対比

- ▽件数：739件(▲114件)
- ▽死者数：6人(＋5件)
- ▽負傷者数：991件(▲180件)

問 市民協働課交通政策係 ☎ 44-3125