



塩尻市の情報詳細は、塩尻市ホームページ (<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/>) をご覧いただくか、塩尻市ブランド観光課 (☎0263-52-0280) までお問い合わせください。



姉妹都市塩尻見聞録

●「松本山雅FC」のホームタウン・塩尻

松本山雅フットボールクラブ (FC) は、松本市で1965年に発足したサッカーチームで、今シーズンから日本プロサッカーリーグ (Jリーグ)・J1の舞台に初挑戦します。

塩尻市は、2013年に松本山雅FCのホームタウンとして登録をしました。毎年、ホームゲームの1試合を「塩尻市デー」と題した冠ゲームとして開催し、来場した対戦相手のサポーターへ塩尻の特産品をプレゼントしたり、会場内で特産品を販売したりしながら、塩尻ブランドの発信と地域活性化に結び付けるイベントを実施しています。また、松本山雅FCの選手が講師として市内の小学校で「キャリア教育授業」を行うなど、チームと塩尻市が連携し、サポートをしながら、様々な取り組みを進めています。



「塩尻デー」でのエスコートキッズの様子

このように地域と共に歩んでいる松本山雅FC。昨年は、J2ホームゲームでの平均観客動員数が1万2千人を超え、J2のチーム中1位を記録しています。大都市ではないホームグラウンドにこれだけ多くのサポーターが集まる理由は、今までの地域に根ざした地道な活動のもと、幅広い年代の皆さんが注目し、活躍に励まされているからこそ熱い支持を得ているのではないかと、全国のサッカー関係者の話題にもなっています。

塩尻市は、今年もホームタウンとして登録を更新し、チームを応援します。

問塩尻市企画課 ☎0263-52-0280



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。運動のために特別な時間を割く必要がなく、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6回：「膝から下の筋肉を鍛えて転倒予防！」

1 つま先上げ運動

椅子に座り、すねの筋肉に意識を集中して、つま先の上げ下げを両足同時に行う (※1秒間に1回のペースで10回、1秒間に2回のペースで20回、合計30回で1セット)。

ながらチャンス テレビを見ながら、椅子に座ったとき

効果 転倒予防、足首・すねの引き締め

ポイント 足首は、なるべく大きく曲げましょう!



2 かかとの上げ下げ運動

背筋を伸ばしおなかをへこませ、足を少し広げて体を安定させて、その姿勢からかかとの上げ下げを繰り返す (※1秒間に1回のペースで10回、1秒間に2回のペースで20回、合計30回で1セット)。

ながらチャンス テレビを見ながら、歯磨きをしながら

効果 転倒予防、ふくらはぎの引き締め、バランス力の向上

ポイント かかとは出来るだけ高く上げましょう!



問健康づくり政策課健康企画室

☎44-13138



交通安全コラム

◆平成26年の市内交通事故発生状況

平成26年の袋井市内の交通事故発生件数は、775件と平成25年の739件より36件も増加していますが、交通事故死者数は3人で、前年より3人減少しました (事故件数は、速報値です)。

市内で発生した交通事故の特徴としては、追突事故が全体の約5割を占め、国道1号や県道など主要幹線道路における事故が目立っています。また、交通事故死亡事故では、いずれも高齢者の尊い命が失われました。

ドライバー・歩行者・自転車運転者の皆さん、交通规则を守り、交通事故防止に心掛けましょう。

●交通事故防止のために注意するポイント

- 1 道路を横断するときは、横断歩道を渡りましょう。
- 2 ドライバーは、歩行者を見落とさないよう十分注意しましょう。特に、夜間の歩行者や、見通しの悪い道路・渋滞中の対向車線の自動車の間から飛び出す歩行者には注意が必要です。

●横断歩行者の妨害には罰則が設けられています

横断歩道は、車両の通行よりも歩行者の横断が優先され、「横断歩道等における歩行者等の優先違反の罰則 (道路交通法第38条)」が設けられています。横断や横断しようとしている歩行者がいるときは、必ず一旦停止をして、横断者を優先しましょう。

▽罰則：3か月以下の懲役または5万円以下の罰金

▽違反減点：2点



問市民協働課交通政策係 ☎44-13125