

恐竜のまち

広報 **かつやま**

Dinosaur city KATSUYAMA

5月号

2021



特集  
楽しく歩く。





## 新型コロナウイルス感染症について 市民の皆さまへ

勝山市新型コロナウイルス感染症対策本部長  
勝山市長 水上 実喜夫

5月に入り、勝山市においても複数の感染源による感染事例が発生しています。市の所管する公共施設に関して2件の感染がありました。

1件は、5月6日に陽性が判明した道の駅恐竜渓谷かつやまのパートスタッフの女性です。道の駅のスタッフ全員がPCR検査を実施し、全員の陰性を確認しています。なお、道の駅は7日を臨時休業とし館内の消毒を実施して、8日から通常営業を再開しています。

もう1件は成器西小学校の児童です。上記の女性の濃厚接触者として7日に感染が判明しています。PCR検査の結果、この児童と接触のあった児童、教師全員の陰性が確認されたため、校内の消毒を実施し、10日から通常どおり授業を実施しています。

市では、感染者のプライバシーに配慮し、上記のような公共施設にかかる事案以外については、情報発信は控えさせていただいています。福井県からの公式発表をご覧ください。



福井県HP

また、県外へのおでかけや県外からの帰省の自粛、消毒、マスク着用の徹底、三密の回避、家族以外での4人を超える会食を見合わせなど、新しい生活様式における基本的な感染対策が緩んでいないか、再度家族や職場で注意し合うことが必要だと感じています。ご自身や家族を守るために感染症対策の徹底を今一度お願いします。

感染拡大防止の切り札として期待されている新型コロナウイルスワクチンの接種が始まっています。勝山市では7月下旬を目処に65歳以上の皆さまの2回の接種を終了させる準備を終えています。

接種券がお手元に届きましたら、同封の説明書やこの広報のご案内に沿って予約、接種をお願いします。

最後にお願いです。

感染者や関係者のプライバシーへの配慮をお願いします。

この新型コロナウイルス感染症は、「いつ、誰が、どこで」感染してもおかしくない状況です。不幸にして感染した方々に追い討ちをかける誹謗中傷につながる個人情報話題にしたり、ネットワークでやりとりすることのないよう強くお願いします。

## ワクチン接種を受ける

### ① 予約した会場へ行く

接種券、予診票、身分証明書が必要です。  
※発熱などで行けない場合は、コールセンターへキャンセルと再予約の電話をお願いします

《ここからは、すこやか(集団接種)での接種を受ける場合です》

### ② 受付をする

接種券、身分証明書の提示をお願いします。  
※受け付けを終えた方には手首に白色のテープを巻きます

### ③ 予診票を記入する

体温や体調などは接種日当日にお書きください。

### ④ 予診票の確認

過去に重いアレルギー症状を起こしたことがあるかなどを確認します。  
※症状歴がある方には、手首にピンク色のテープを巻きます

### ⑤ 診察を受ける

医師による診察を行います。

### ⑥ ワクチンを接種する

※注射は肩にします。肩を出しやすい服装でお越しください



### ⑦ 15分間以上の様子観察

※手首にピンク色のテープが巻かれた方は、30分様子を観察します

### ⑧ 接種証明書を受け取る

2回目の接種を受ける際に必要となります。大切に保管してください。

## 高齢者のみなさまへ

# ワクチン接種の「予約」は慌てず・お電話で

岡勝山市コールセンター(すこやか内) ☎64-5543

接種券が届いた方は、同封の書類をご確認のうえ、予約の電話をお願いします。

※すこやか窓口での受け付けは感染症対策のため中止します

## 予約をする

### ① 電話をかける

勝山市コールセンター(全日午前9時～午後5時)  
☎0779-64-5543

#### 勝山市コールセンターの電話回線を増設

65歳以上の方が円滑に予約できるように5月31日(月)まで増設します。

- ・080-6185-3862
- ・090-3651-8656
- ・090-3651-8979
- ・090-3651-9089
- ・090-3651-9441

※電話がつながりにくい場合は、時間を空けておかけ直してください

### ② 接種日などを決める

コールセンターでは、下記内容をお伺いします。

- ・予約コード番号(接種券の下部に記載)
- ・氏名・生年月日
- ・接種希望日時※2回目は原則1回目の21日後
- ・接種希望会場

#### 確定情報の通知

コールセンターで予約した方には、接種日時・会場をはがきでお知らせします。

## ワクチン接種今後のスケジュール

5月13日(木)

65～69歳の方に接種券を送付

(予約受付は5月17日(月)以降)

5月19日(水)

すこやか(集団接種)でのワクチン接種開始

※65歳以上の方の優先受付は5月31日(月)まで

※64歳以下の方は、ワクチンの入荷状況に合わせて順次接種券を送付します

## 敵は人ではなくウイルスです

感染された方をはじめ、そのご家族や同僚、友人、治療に当たられている医療機関関係者などの方々に対する不当な差別や誹謗中傷などは決して許されるものではありません。

感染リスクは誰にもありません。一人ひとりがお互いを思いやる行動にご協力をお願いします。

岡みんなの人権110番

☎0570-0003-110

ひとり親世帯を支援する新たな給付金を支給します

# 子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による家計への影響が長期化する中、ひとり親の子育て世帯に給付金を支給します。下記のフローチャートで①・②に該当した方は申請が必要です。

**給付額**▼児童1人あたり5万円

**給付対象**▼令和3年3月末時点で18歳までの児童または20歳未満で一定の障がいのある児童

令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方には別途通知を送付しています。

申請書などは、すこやか窓口と市ホームページで配布しています。



困福祉・児童課(すこやか内)

☎ 87・0777

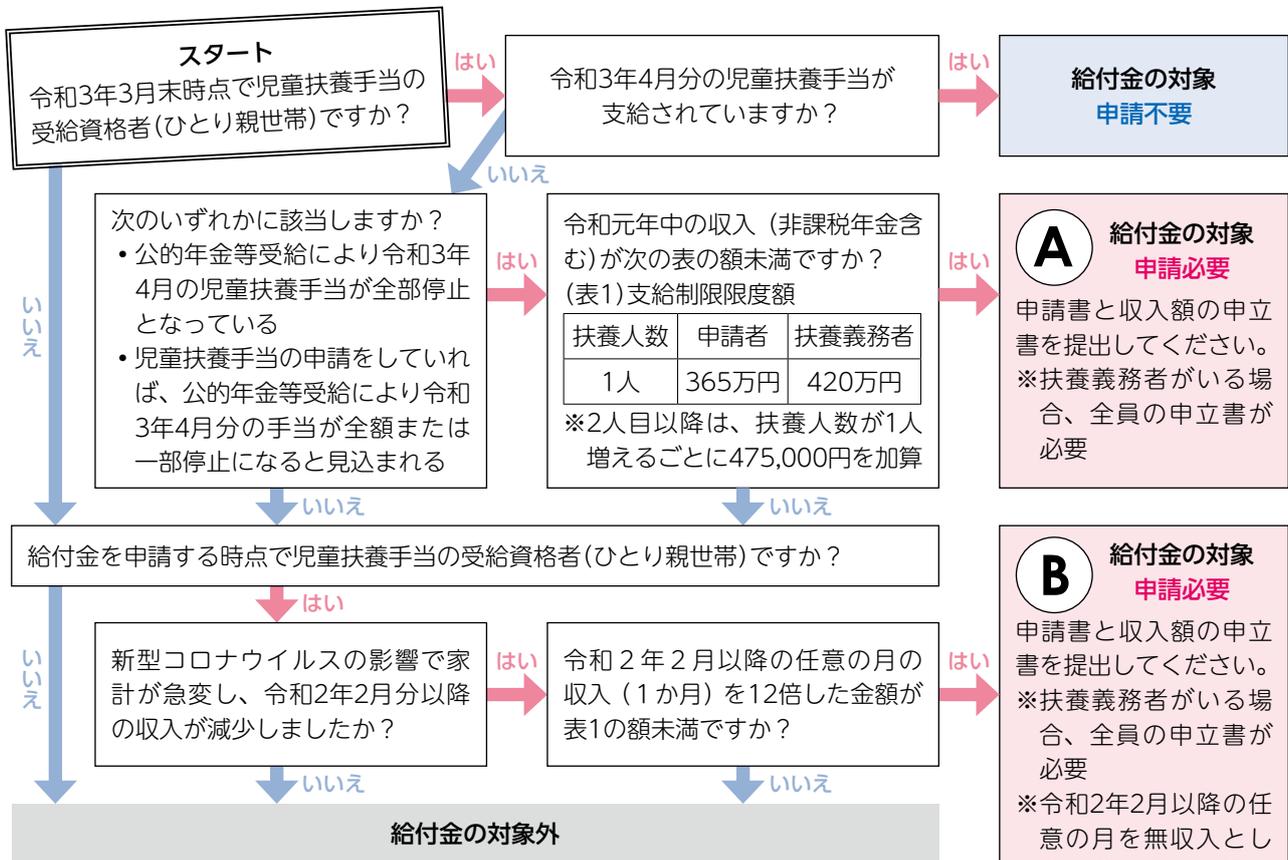
**申請期間**▼令和4年2月28日(月)まで

**申請場所**▼すこやか

**準備物**▼本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)、受取口座の通帳またはキャッシュカードの写し、申請者と扶養義務者の収入が確認できる書類など

※児童扶養手当の認定を受けていない方は、申請者と児童の戸籍謄本

※障がいがある方は、特別児童扶養手当証書、障害年金に係る年金証書など



用語解説 扶養義務者▶申請者の同居の父母、祖父母、兄弟姉妹など  
 受給資格者▶給付金の給付対象(児童)を監護・養育し、離婚や死別などの状態にあるもの

人生100年時代を迎え、  
いつまでも健やかでいきいきと暮らすことができることは、誰もが願うところです。  
新型コロナウイルスの感染が拡大して1年を経過し、外出機会が減り、ストレスを感じる方も多いのではないだろうか。  
心身ともにリフレッシュするのに難しいことはありません。  
今回の特集は、身近で取り組みやすい運動のひとつ「ウォーキング」をテーマにご紹介します。



# 特集 楽しく歩く。

## 正しい歩き方で効果アップ！

歩くときは、正しい姿勢で歩きましょう。悪い姿勢は腰や膝を痛める原因になります。

### コロナ対策

- マスクの着用・咳エチケット
- 人との間隔は1m以上

各種対策もお忘れなく

### 熱中症対策

- 水分補給     帽子やタオル
- 喉が渇いていなくても歩く前にコップ1杯程度の水分補給
- ※気温が30℃以上の時は外を歩かない

### クマ対策

山ぎわなどでのウォーキングは特にご注意ください

- 鈴やラジオなどを身につける
- クマの出没情報をチェック
- ※クマの出没情報は緊急メールで配信しています



### 交通事故対策

- 反射板を身につける
- ライトなどを持ち歩く



### 動きやすい服装

### 1 姿勢

背筋を伸ばして胸をはる

### 2 腕の振り

できるだけ大きく振ると効果アップ

### 4 足

前に出した足は踵から接地

### 3 歩幅

膝を伸ばして大きな歩幅（無理しない範囲で）

### 歩きやすいシューズ

ウォーキングシューズがベスト（クッション性があり、つま先がゆったりしたもの）



# 自然豊かな勝山で 心身を健康に

1000m級の山々に囲まれ、中心部には九頭竜川が流れる。自然豊かな勝山の魅力を「歩いて」感じ、心も体も健康的に過ごす方々にお話を伺いました。

## 「歩く」が生活の一部に

平成13年12月に設立した「かつちやま歩こう会」。

勝山の自然や歴史に親しみながら健康づくりを目的に、月1回の定例ウォーキングや電車を利用した遠出のウォーキングなどの活動を続けてこられました。

新型コロナウイルスの感染拡大とともに、会の活動は休止状態になっているようですが、「歩くことはいつでもできます」と会長の門さんを始め、会員の皆さんは、生活の一部となったウォーキングを楽しみながら続けています。



かつちやま歩こう会  
会長 門 浄治さん(71)

## 四季を感じて歩く

「春」は弁天・長山・南大橋の桜「夏」は早朝夕暮れ時に日陰になる山際「秋」は紅葉やコスモスを楽しむ野向「冬」はジオアリーナや歩道除雪がきれいな元禄線がおすすめ。季節ごとにコースを変えながらウォーキングをお楽しみください。

## 目を澄まし、 香りを楽しんで

ウォーキングは続けることが大切です。体調や天気が悪い時は無理をせず、「ホーホケキョ」と鳴くつぐいすの声や花々の香りを楽しんでください。

## 勝山を知るきっかけに

歩くことで勝山の魅力をたくさん知ることができました。知らない方といつの間にか話ができることもウォーキングの魅力です。

## 夫婦で楽しさ2倍

歩くようになってからは、風邪などの病気をしなくなりました。季節ごとの風景に夫婦の会話もおおのずとはずみ、楽しく続けられています。



(右) 山形 常雄さん(85)  
(左) 勝子さん(78)



伊藤 麻知子さん(67)

## 歩いた分だけ健康に

ウォーキングを継続した方の体力を測定した結果、「筋力」「歩行」「バランス」の項目が向上しました。「少し息が弾む」程度の運動に取り組むことがベストですが、大切なことは継続することです。今より、ほんの少しだけ、しんどくない程度で取り組んでみましょう。

## 習慣的に歩くことで 得られる効果！

- ◆ 血行が良くなる
- ◆ 食欲がわく、消化器の働きが良くなる
- ◆ 気分が良くなる
- ◆ 心臓病、脳卒中、がん、糖尿病の疾患リスク低減
- ◆ 骨量の増大

## 安全で効果的な運動のお約束

健康のための運動には、「きつい」や「我慢」は必要なし。「ややきつい」「息が弾む」「他人と会話できる」程度の運動が体にも心にも効果的です。

# 「歩く」楽しさ広がる



せいきコミュニティー  
スポークラブ 代表  
よつや のりお 憲夫さん(78)

## 2本のポールで 誰でも気軽に健康

ノルディック・ウォークは、ポールを使い、無理なく、誰でも簡単に正しい姿勢で安定した「歩き」ができる全身運動で、二の腕や腹部など気になる場所もシェイプアップできます。しかも、足腰の負担軽減になり、楽しく長く続けやすい有酸素運動です。

子どもから高齢者まで幅広い年齢の方たちと勝山の自然や歴史・文化に触れ、五感を開き、体で学ぶ希少性の高いツーリズムで、地域コミュニティの醸成と“健幸華麗なまちづくり”を目指し活動を続けています。



お気軽にご参加ください。



勝山山岳会  
やまうち まさし 山内 政司さん(69)

## 親しみやすい 勝山の山々

勝山の山は、どの山も2時間前後で登れます。そのため、男女問わず、子どもから大人まで気軽に登山を楽しめます。過信は禁物ですので、しっかり準備をしてお楽しみください。

山登りにおすすめの季節は、山頂に雪が残る新緑の春や紅葉がきれいな秋です。特に、加越国境の稜線(尾根)から望む白山の紅葉は必見です。

山々に囲まれた勝山では、市内から山を眺めて楽しめることも魅力の一つですが、登る楽しみも味わってみてください。

### 守りましょう

クマ鈴などを身につける  
ごみは必ず持ち帰る  
火の取り扱いには十分注意

ぜひ皆さんも歩いて健やかな毎日をお過ごしください。

健康で長生きするために欠かせない運動習慣。すでに暖かい春の陽気に誘われ、市内でもウォーキングを楽しんでいる方もみかけます。年齢も性別も関係なく始められる運動のひとつ「歩く」。続けている方々は、とてもいきいきとした表情をされています。

### 健やかな毎日へ



やまじ しゅんすけ 山次 俊介准教授  
(福井大学医学部医学科)

(中級では物足りない方)  
腕を振って大股 30〜40分

◆上級者レベル  
早歩きで40〜50分

(健康のためのウォーキング)  
◆中級者レベル

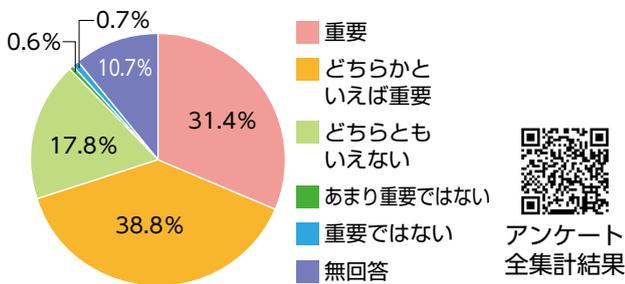
◆初心者レベル  
(ウォーキングを始めたばかり)  
散歩程度を50〜60分

3 kmを歩く時の目安時間  
続けやすい距離

# みんなで作る みらいの勝山

まちづくりの提案募集します！

## 健康づくりや疾病予防など 保健活動の充実について



**コロナ禍における健康づくり**  
第6次勝山市総合計画アンケートで、約7割の方が健康づくりや疾病予防など保健活動の充実が重要と回答されました。しかしながら、日常的な買い物や外食など普段の生活に関し、新型コロナウイルス感染症の影響をお聞きしたところ、外出が少なくなったとのこと意見が多く聞かれました。外出機会の減少による運動不足や肥満症などの生活習慣病を予防するために、適度な運動を心掛けるようにしましょう。

## 応募方法

ご意見、ご提案を次の方法でお寄せください  
(住所、氏名の記入は必要ありません。ただし年齢はお書きください)

○メール kikaku@city.katsuyama.lg.jp

○郵送 〒911-8501勝山市元町1-1-1  
勝山市役所 未来創造課あて

○応募フォーム(Googleフォーム)

※今回のテーマ以外に関するご意見、ご提案も随時お寄せください。



## 今月のテーマ「健康づくり」

市民アンケートにおいて、体育館などの運動施設の利用頻度をお聞きしたところ下記のような結果となりました。  
運動施設の利用に限らず、コロナ禍における健康づくりについて、皆さんはどのように取り組んでおられますか？  
また、コロナ禍における運動施設の利用に不安を感じることはありませんか？  
ご意見、ご提案をお待ちしています。

未来創造課(市役所2階)  
☎88-11115

## 最近3年間における公共施設の利用頻度について ※運動施設のみを抜粋

