



応援事業申請者募集中

今年度から市民の皆さんの「やりたい」ことを応援する2つの事業が始まり、市内各地で様々な事業が実施されています。申請は随時受け付けています。ぜひご利用ください。

圏未来創造課(市役所2階) ☎88-8114



申請書などはこちら

募集事業

資金を集めて大きなイベントに挑戦したい団体 わくわくクラウドファンディング 応援事業

事例紹介

1000人以上が楽しんだ

「ちゃまフェス2022」

支援総額
67万4,500円

10月23日に越前大仏で開催された「ちゃまフェス」は、クラウドファンディングで集まった支援金によって実施されました。



ちゃまフェス実行委員会
委員長 廣田 小百合さん
(Vertex)

クラウドファンディングを始め、たくさんの方から応援をいただき、とても感謝しています。これからも様々なイベントで勝山を元気にワクワクさせていきたいです！



募集事業

いつもと少し違うことにチャレンジしてみたい団体

ちょいチャレ応援事業

申請事業一覧(11月4日時点で実施済を含む16事業)

- ◎ 雑穀栽培の拡大
- ◎ 殿様まつり
- ◎ 椅子タップの普及促進
- ◎ ちゃまハイ2022
- ◎ 国際交流デイキャンプ
- ◎ わくわくキャンプ
- ◎ 谷はやし込み行列・お面さんまつり
- ◎ 勝山の宝【赤とんぼ】を知ろう・伝えよう
- ◎ ～未来への種～プロジェクト(オリーブ)
- ◎ 荒土産の果物や野菜の魅力アップ
- ◎ いきいきアチャコ音頭作成事業
- ◎ 和装リメイクでSDGsに挑戦
- ◎ 心を燃やせ！たいまつ登山フェスタ
- ◎ 北郷町民の心に響け～太鼓サークル復活に向けて～
- ◎ ピンクリボンライトアップ
- ◎ 中央公園で音楽ライブ

事例紹介

北郷町民の心に響け ～太鼓サークル復活に向けて～



ワークショップの様子

【概要】

プロの太鼓演奏者による太鼓演奏やワークショップを通して、休眠中の「若鷲太鼓」の復活や地域に元気を届けるプロジェクト

たくさんの方の力を借りることができ、笑いや感動で大盛況のイベントができました。ありがとうございました。

これからも皆さんの力になるような楽しいことを企画したいと思えます。



K・S会
代表 川村 さなえ さん
しばた 可南子 さん



健康ポイントラリーの台紙
(10月27日に全戸配布)

参加者の声



健康のために、体を動かすこと、続けることがとても大切だと思います。毎日の歩数を意識しています。ポイントラリーは記録することで改めて運動や食、笑うなど生活を意識し振り返ることができるので、毎年参加しています。

(80歳 女性)

ポイントがたまるほど、健康になれる!?

「健康ポイントラリー」 参加者募集中

30日間の健康づくりを記録して100ポイントを貯めると、市内で使えるお得なクーポンがもらえます。

健康ポイントラリーに参加して、楽しみながら、健康づくりをしてみませんか?

圏健康体育課(すこやか内)
☎87-0888



記録台紙は市HPからダウンロードできます

ポイントの貯め方

- 1日1回測定(血圧・体温・体重など)
- 10分以上運動
- 野菜料理から食べる
- 感染予防
- 笑う

ボーナスポイントあります!

健康イベントの参加や健診・がん検診の受診、お友達や家族と一緒に参加することで、ボーナスポイントが加算されます。

知って得する!! 運動情報



福井大学 准教授
やまじ しんすけ
山次 俊介さん

「30分に一度は3分ほど立ち上がって体を動かしましょう」

「健康のためには運動したほうがいい」というのは皆さん理解しています。でも、習慣的に運動できている人は30～40%しかいません。この割合は30年以上変わっていません。

厚労省は、運動習慣者を増やそうと、運動指針を改定してきました。現在の運動指針「健康づくりのための身体活動基準2013」では、「今より10分間活動的な生活をしよう(プラス10)」というキーワードを提示しています。そして次に改訂される身体活動基準(作成中)では、

「BK30(ブレイク・サーティ)」という新しいキーワードが登場します。これは「座りっぱなしにならないようにしましょう」というもので、30分に一度は3分ほど立ち上がって体を動かすことを推奨するものです。もちろん、この程度の行動でも健康度が上がったという研究結果に基づく指針です。運動は敷居が高いように感じるかもしれませんが、健康づくりのための行動は意外と簡単に始められます。まずはBK30を意識してみませんか?