



自分の健康は
自分でつくり守る

ウォーキングは場所や時間を選ばず誰でも気軽に取り組むことができます。近所の用事は歩いていく、駐車場ではなるべく遠くに車をとめるなど、まずは生活習慣病になるリスクを下げるためにもこれまでより毎日10分多く歩きましょう。また、テレビやゲームは時間を決め、体を動かす時間を増やしましょう。

ウォーキングの効果

【精神的効果】

- ・ ストレス解消
- ・ 脳の活性化

【身体的効果】

- ・ 生活習慣病予防
- ・ 肥満予防
- ・ 心肺機能の向上
- ・ 筋力低下予防
- ・ 認知症予防

第2回 第5条「こまめに動こう 始めよう ウォーキング」

健康チャレンジによるウォーキングの効果

● 定期的なウォーキングにより、血液脂質に改善が見られ動脈硬化の予防や血糖値を低く保つ効果も期待できた下肢筋力やバランス機能が向上し（転倒予防効果が期待できる）、さらに前腕の筋力も向上した



健康チャレンジとは

1日合計30分以上のウォーキングで1ポイントとし、実施期間中に100ポイント達成をめざす、ウォーキングによる健康づくり事業です。
平成28年度は5月22日、11月13日に実施します。随時、申し込み受け付け中です。
問 健康長寿課（すこやか内） ☎87・0888

石探訪 36

不動尊

この不動尊は荒土町堀名中清水の曰吉神社境内、本殿右隣の小堂に安置されている。内部の棟札に「明和八年（1771）山王権現社頭一宇：棟梁志比太三三人」と記されている。恐らくこの建物は、元々は本殿の一部で、利用できそうな材料を使い不動尊を祭るため再利用されたのであろう。

曰吉神社が元々あった場所は字掛田で、明治後半期に堀名銀山の吹所（精錬所）跡に移転した。不動尊を祀る小堂もその際に建てられたと考えられる。さて、この不動尊は伝承によると坑内で湧水が出ないことを祈願して、文久元年（1861）に安置されたとされる。

堀名銀山は安政6年（1859）から慶応2年（1866）まで稼業していた



銀山である。その間、万延元年（1860）に歌人の橘曙覧（たちばなのあけみ）が、高山郡代役所から派遣されていた友人の富田礼彦（とみだれひこ）を銀山に訪ねた。その際、壁下清水から汲んだ水でおいしいお茶をたててもらったことから「銀名水」と命名したと言われている。当時はあたりにはいくつもの清水が湧き出ており、不動尊もそのうちのどれかの清水のほとりに祀られていたのであろうか。

礼彦は飛騨の高山代官所の地役人頭取で、幕府領の堀名村に銀山が発見されたことで当地に赴任していた。彼は国学者としても知られ「斐太後風土記」「越路の日記」などの著書がある。

橘曙覧が堀名銀山を詠んだ歌はあまりにもよく知られているので、富田礼彦が銀山に滞在中に詠んだ歌を紹介する。礼彦が堀目村の庄屋、銀山の世話方も勤めた石倉惣右衛門に贈ったものの内の1点である。

月前燈 かゝけてもさし入月のかけ清み
光けたるゝ窓のともし火 礼彦

市史編纂室 山田 雄造

出会い・ふれあい

目標はインターハイ優勝！平成30年の福井国体優勝！

黒田夏美さん（16）

勝山高等学校 1年生 =旭町1丁目=

黒田さんは、勝山高校スキー部に所属しクロスカントリー競技をしています。1月13日に行われた第69回福井県高等学校スキー大会 女子5kmクラシカルにて優勝、さらに1月30日に行われた中部日本スキー大会 女子5kmクラシカルにて優勝し、全国大会にも出場しました。

クロスカントリーを始めたきっかけは、小学生の時に陸上部に所属していて、冬は練習ができないので、体力をつけるためにクロスカントリーをやったことがきっかけだそうです。



競技中の黒田さん

それからは、市主催の少年少女スキー大会に出場したりし、中学生からは、スキー部に入りスキー連盟のコーチに指導してもらうようになり、クロスカントリー競技に本格的に打ち込むようになったそうです。

勝山高校のスキー部では、更に厳しい練習に毎日励んでいるそうです。

クロスカントリー競技をやっていて楽しいことは、雪質を見極めワックスを自分で考えて選ぶような緻密さがあること、競技自体は辛いけれど後からの達成感を味わえることだそうです。

今年の全国大会で自らの課題が見えたので目標に向かって、しっかり自らが考えトレーニングを積みみたいと決意を新たにしていました。

恐竜博物館行事案内

5月22日(日) 「木の化石をとかりてはがしてみよう」
博物館自然教室

5月29日(日) 「親子で恐竜パズルをつくろう！」
恐竜ふれあい教室

6月5日(日) 「石をしらべよう！」
博物館自然教室

6月12日(日) 「前期白亜紀のアジアの恐竜たちー日本の恐竜はどこからきたのか?ー」
博物館セミナー

※詳しくは恐竜博物館のホームページをご覧ください

休館日 5月25日(水)、6月8日(水)

問 県立恐竜博物館 ☎88-0001
<http://www.dinosaur.pref.fukui.jp/>



行ってみよう 湯ったり勝山

4月のマイステージは、ザ・エンカーズさん（勝山郷土研究会）による演奏と歌の披露があり、ギターとシンセサイザーの演奏でなじみの演歌を聞き、心地よい時間を過ごしました。曲の間には、神明神社での相撲や左義長など昔の勝山の映像をスクリーンに映して参加者は昔を懐かしんでいました。



問・問 地域包括支援センター「やすらぎ」（すこやか内） ☎87-0900



人口の動き

	3月末現在	自然動態			社会動態			4月末現在	月間増減
		出生	死亡	計	転入	転出	計		
男	11,623人	9	15	-6	29	24	5	11,622人	-1人
女	12,736人	6	16	-10	29	30	-1	12,725人	-11人
合計	24,359人	15	31	-16	58	54	4	24,347人	-12人
世帯数	8,030世帯							8,048世帯	18世帯



5月の納税

軽自動車税 ▶ 第1期
納期限 ▶ 5月31日(火) □ 座振替 ▶ 5月26日(水)



交通事故発生状況

※高齢者=65歳以上

件数内訳	平成28年4月末	前年比
総件数	144件	-27件
人身事故 (うち高齢者)	9件 (1)	-3件 (-2)
死者 (うち高齢者)	1人 (0)	1人 (0)
傷者	8人	-5人
物損事故	135件	-24件