

広報

かつやま

Katsuyama City Newsletter



6月号

No.548

平成13年6月14日発行



西光寺の大杉 樹齢500年
(6/5 鹿谷町西光寺白山神社境内)

CONTENTS

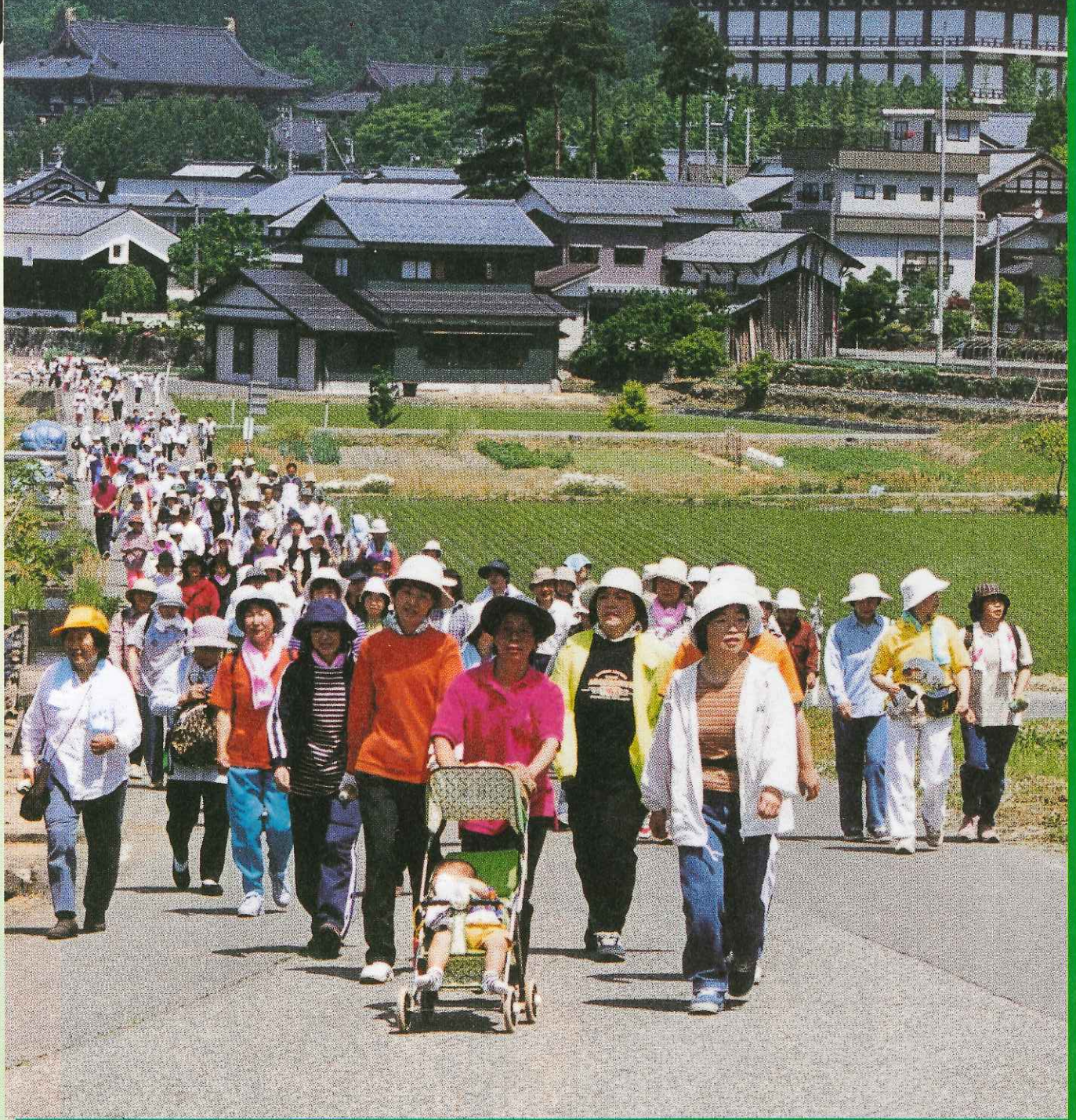
健康チャレンジ

ルネッサンスの集い

Hot・話題

出会いふれあい

みんなでウォーク 健康チャレンジ



5月20日 健康ウォーキング大会



「つやま」

かつやま健康チ

ャレンジ事業」のオー

プニングイベント「健康ウォ

ーキング大会」が、5月20日に開催

されました。子どもから高齢者まで、

幅広い年代の市民ら約650人が参

加。三屋裕子さんの記念講演を聞いて

たあと、メイン会場の奥越地域地場

産業振興センターから平泉寺を往復

する約3・5キロのコースを歩きま

した。

開会にあたり山岸市長は、「この

機会に、日常生活の中で、無理なく

楽しみながら健康づくりに取り組み

ましょう」とあいさつ。講演に立つ

た三屋裕子さんも、「勝山は歩くの

にとてもいい環境。都会の人のほう

が歩くことが多い。すぐ車を利用し

がちですが、機会を見つけて歩いて

ほしい」と、市民総参加による「健

康のまちづくり」を呼びかけました。

メインのウォーキングは、山岸市

長と三屋裕子さんを先頭に、勝山ウ

インドアンサンブルのブラスバンド

演奏に合わせてスタート。参加者は、

新緑まぶし

い大師山をなが

めながら、思い思いの

ペースで歩いていました。

この日はふるさとルネッサンス事

業「ふれあいの旅」の97名もウォー

キングに参加しました。

「いきいきかつやま健康チャレ

ンジ事業」は、だれでも気軽にでき

るウォーキング（歩くこと）をとお

して、健康づくりに積極的に取り組

んでもらおうと企画されました。市

では生活習慣の改善と健康づくりを

実践する、市民総参加型の継続事業

として位置づけています。

6月24日には、健康チャレンジの

メイン事業がスタート。10月までの

約4ヶ月間にわたって自分自身のウ

ォーキングポイントをカウントして

いきます。

「健康は自らが獲得するもの」

(三屋裕子さん)



健康のための3本柱

運動・栄養・休養

骨の細胞には破壊されると修復する作用があり、運動をすると顕微鏡で見える程度のレベルで骨折と修復を繰り返して、どんどん強くなっていきます。さらに、カルシウムやたんぱく質などを取ると修復が早く、睡眠によって成長ホルモンが出て、夜寝ている間に体ができてきます。

健康な体をつくるためには、「運動」だけでなく、「栄養」に気を付け、それを完全に定着させるために寝ないといけない（「休養」）。つまり「運動」、「栄養」、「休養」の3つのバランスがたいせつなのです。

自分で健康を獲得

ウォーキングが一番

死亡率の1位はがん、2位は脳卒中、3位が心臓病で、それらは生活習慣が原因になっています。そして男性の70%は脳卒中で寝たきりに、女性は転倒による骨折がきっかけで寝たきりになることが多いとされています。

ウォーキングで

健康づくり

三屋裕子さんの講演から

男性の脳卒中を防ぐためには、まず血圧を下げることで、それに悪玉コレステロールや中性脂肪など、血中脂質を減らすことです。女性は骨を強くすること、つまり骨粗しょう症を防ぐことが重要になってきます。

高血圧、高脂血症に効果があるのは全身性有酸素性運動、いわゆるウォーキング、歩くことです。歩き始めると驚くほど早く効果が出てきます。血圧とコレステロールの効果はだいたい7週目くらいで現れ、かなりの改善が見られるようになります。骨粗しょう症の予防は、骨を鍛えてカルシウムを取ることがたいせつ

です。脚力がないとちょっとしたことで転倒します。骨折で入院すると、それがきっかけでボケるといふケースが多く、女性は足や骨を鍛えるという意味においても、ウォーキングが効果的です。



水分補給を忘れずに

ウォーキングをするときは水分の取り方に注意してください。おトイレを気にして水分を取らないと、血液がどろどろになり、熱けいれんが

ウォーキングは1日30分、週3回以上が基本。自分の生活の中で歩く時間を見つけて、少しでも歩くように心がけましょう。
やせたい人がウォーキングをする時間帯は、夕食前がいいと思います。夕食前は体脂肪を使うので肥満防止に効果的です。糖尿病の人は血糖値が下がる恐れがあるので、必ずお医者さんと相談してください。夕食前が無理な場合は、夕食後2時間から3時間たってから歩いてください。

1日30分、週3日



筑波スポーツ科学研究所・副所長
三屋 裕子さん
(勝山市出身)

ユニバーシアード、ワールドカップなど、バレーボールで活躍。ロサンゼルスオリンピックで銅メダルを獲得。
國學院高校体育教諭、学習院大学講師などを経て現職。

天気の良い日を選んでさあスタート!

起きます。歩いたあとは、スポーツドリンクを飲むのがいいでしょう。のどが渇いたときにはすでに脱水症状になっているので、少し口に含みながら歩くといいでしょう。高齢になると水分を吸収しにくくなるので、意識して水分を取ってください。

ウォーキングを始めるときは、初日が肝心です。天候の良い日に始めるのが、続くコツ。「気持ちよかったです」と思うとまた歩こうと思えます。雨の日は無理をして歩く必要はありません。

歩く速さは、自分のペースを守り、もうちょっと歩きたいなと思うところをやめるくらいが、ちょうどいいと思います。必死に歩くのは禁物です。「せい、せい」はあ、はあ「い

くつ選びはこだわって

うようではかえって効果がないので、隣の人とお話ができる程度に。次の日まで疲労が残らない歩き方に心がけるといいでしょう。ウォーキングの効果は週3回以上やらないと出てきません。1週間に1回まともに出ても効果はありません。

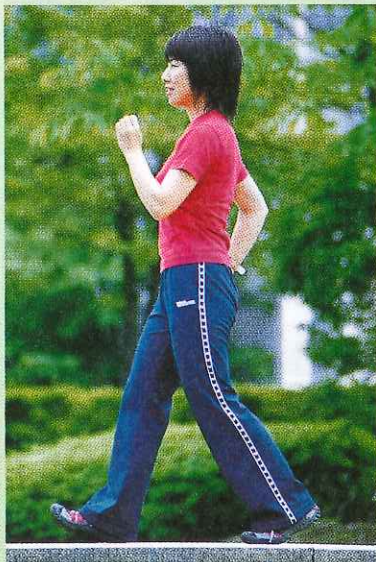
くつは、ひざと足のショックを吸収するくつ底が厚くてやわらかいものを選びましょう。つま先が広がるくらいのサイズで、できればウォーキング専用の靴を選んでください。服装は自分にあったものであれば何でもかまいません。靴が歩きやすいと長続きします。歩くときは、ストッキングではなくソックスに履き替えてください。
歩くときの姿勢は、おなかと背中に力を入れます。かかとから入って

10年後も健康でいるために

つま先に抜けるように歩くと、自然にさっ、さっ、さっ、と歩くことができます。足が上がってきます。そしておしりを引きしめて、腕をしっかり振ります。

いろんなものを見ながら歩くと脳が活性化されます。歩きながらいろんな情報を吸収することも重要。いつもアスファルト道を歩いている人が、土道を歩くことで足の裏からいろんな刺激を受け、体がそれに対応しようとしています。

自分のコースを見つけ、ゆったりとした速さをつかんでください。自分で健康をつくることができます。10年後も健康でいることができます。寝たきりにならないために、努力しましょう。



歩くときは背筋を伸ばし、かかとから踏み出して、つま先に抜けるように。腕をしっかり振ると、腕や上半身の運動になります。



病気がきっかけで 犬の散歩をかねて ウォーキング



山口義雄さん、信子さん

山口義雄さん 旭町1丁目IIは、狭心症の治療をきっかけにお医者さんから生活改善をすすめられ、犬の散歩をかねてウォーキングを始めました。奥さんの信子さんもコレステロール値と骨粗しょう症が気になるからと、いっしょに歩いているそうです。歩き始めて2年目。家から市街地のバイパスを一周する約4キロのコースを、夜8時ごろから約1

時間かけて歩いています。5月20日の健康ウォークにも2人で参加しました。保健推進員をしている信子さんは、油分の多い料理をなるべく避け、2人の食事内容にも気をつけているそうです。「血液検査が楽しみです」。6月から始まる健康チャレンジでヘルスチェックも受けて、積極的にウォーキングにチャレンジしたいと張りきっています。

歩いているときに 2人でゆっくり 話のできる時間

日を受けながら、勝山橋の上をゆっくりと歩いています。「なかなか続かないんですけど」と藤間さんですが、天気の良い日を選んで、週3日から5日は歩いているそうです。コースはその日によって違い、家を出て本町通りを歩いて、勝山橋を渡って遅羽町までを往復することが多いといいます。大仏まで足

「足を鍛えるのには、歩くのがいちばんですから。朝6時ごろ、藤間國榮さん、裕子さん、ご夫婦II元町1丁目IIは、大師山の上から差し込む朝

を伸ばすことも。「歩いているときに2人でゆっくり話のできる時間」という、仲のいいご夫婦。「旅行でも歩かないとついていけませんから」。ウォーキングは2人で行く旅行の基礎体力づくりでもあるようです。

「さつ、さつ、さつ、…」

少し速いテンポで弁天堤防を歩く2人の女性は、ウォーキング仲間の中野清子さんII郡町2丁目IIと河合あきさんII芳野町2丁目II。テレビの健康

番組がきっかけで去年の5月から歩き始めたという中野さんは、今では毎朝7千歩から8千歩を歩くウォー

季節の移り変わりを 感じる瞬間が ウォーキングの魅力



藤間國榮さん、裕子さん

キング愛好者。河合さんは、中野さんとウォーキングの途中で立ち話をしたのが縁で、この4月からいっしょに歩きはじめました。6時から約1時間かけて弁天堤防から勝山橋周辺までを往復しています。ウォーキングの魅力について2人は、「季節の移り変わりを感じるのがいちばんいいですね」と声を弾ませます。「桜のきれいな時は、弁天堤防の端から端までを往復しました」と中野さん。河合さんも、「朝は空気がきれいですし、鳥のさえずりを聞いたり、草花を見たり…。雲の形や山の形にまで感動することがあります」といいます。健康のために始めたウォーキングも今では、勝山山を再発見する魅力的な時間になっているようです。



中野清子さん(左)、河合あきをさん



自慢のウォーキングコースを教えてください

毎日ウォーキングをしているかた、
 素敵なウォーキングコースをご存知のかた、
 「自慢できる散歩コース」
 「景色のすてきなコース」
 「初心者向けのコース」
 「家族で楽しむコース」等々…

おすすめのウォーキングコースを教えてください

歩いて楽しいまち。
 歩いてみたくなるまち。
 健康づくりのまち。

市では、みなさんからの情報をもとに、それぞれの地区にあるウォーキングコースを結んだ「ウォーキングマップ」の作成を検討しています。「かつやま まるごと博物館＝エコミュージアム構想＝」の一つの事業としても位置づけていきたいと考えています。たくさんの情報をお待ちしています。

健康チャレンジに関する問い合わせ、申し込み、「おすすめコース」の提案は、健康長寿課健康増進係 [〒911-8501勝山市元町1丁目1-1 (88-1111内線514番) メールアドレス: hoken@city.katsuyama.fukui.jp]へ。

「いきいきかつやま健康チャレンジ」のメイン事業が、いよいよ6月24日から始まります。5月末日締め切りで参加者を募集した結果、たくさんのかたがたから申し込みがありました。すでに当初の予定数を上回っていますが、市民のみなさんの反響を受けて、さらに参加者の募集を受け付けています。参加ご希望のかたは、6月23日までに参加

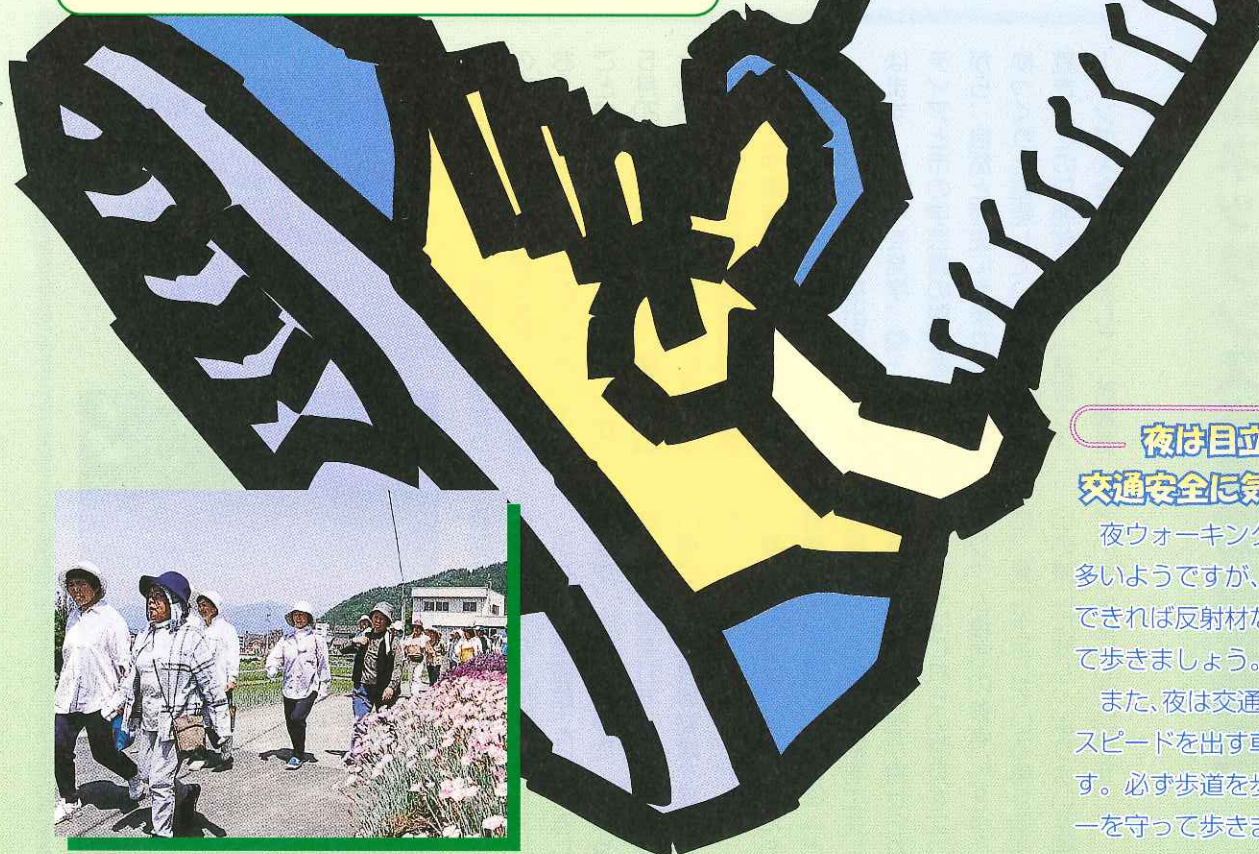
あなたも

ウォーキングで

健康チャレンジ

してみませんか!

費10000円 (高校生以下は無料) を添えて、健康長寿課健康増進係にお申し込みください。
 (5月号広報折込参照)



夜は目立つ服装で交通安全に気をつけて

夜ウォーキングをするかたも多いようですが、目立つ服装で、できれば反射材などを身に付けて歩きましょう。

また、夜は交通量が少ない分、スピードを出す車が多くなります。必ず歩道を歩き、交通マナーを守って歩きましょう。

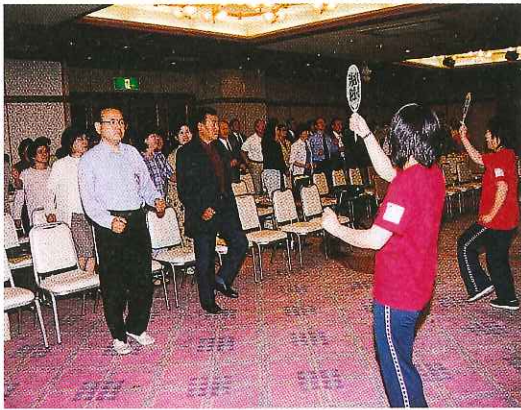
第3回

ふるさとルネッサンスの集い

テーマ＝健康づくりとごみ問題

山岸市長と意見交換する場として2月から開いている「ふるさとルネッサンスの集い」が、5月25日に勝山市ふれあい交流館で行われました。3回目となる今回は、今年度から新たに取り組む健康チャレンジ事業とごみ処理問題をテーマに設定。会場に集まった市民約100人が熱心に耳を傾けていました。

山岸市長は、「だれもが元気なお年寄りになりたい。自分で自分の健康を考えて生活することが必要。勝山には自然の中で健康づくりができる環境がある」と話し、健康づくりの必要性を強調。5月20日に行われた健康ウォー



ウォーキングの指導を受ける参加者

キング大会の内容などを交えながら、ウォーキングによる健康づくりを呼びかけました。また、「市内にウォーキングコースを設定するなどして、楽しみながら健康になれるまちづくりをすすめたい」と話しました。引き続き健康長寿課職員が、健康チャレンジの内容と、模範実技を交えて正しいウォーキングの方法などについて説明しました。

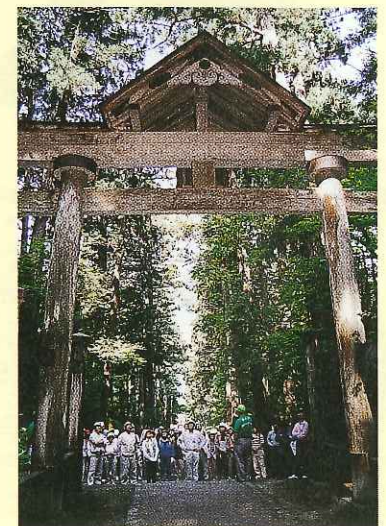
ごみ処理問題については、「市民生活にとって重要な問題」であるという立場から、山岸市長がクリーンセンター解体撤去に関する経過と、今後のごみ処理対応などについて説明。「市民生活に影響がないよう努力する。広域圏ですすめているごみ処理施設が1日も早く完成できるよう努力している」と話し、取り組みに対する強い決意を述べました。

加藤廃棄物対策課長は、ごみ処理の現状（左ページ参照）について説明し、ごみの減量とリサイクル向上など、よりいっそうの分別収集への協力をお願いしました。

次回のふるさとルネッサンスの集いは7月31日に予定しています。ぜひご参加ください。

かつやま・まるごと博物館

「ふれあいの旅」に 県内外から 97人参加



勝山市の魅力や、県内外のゆかりのある人や出身者らに味わってもらおうと企画された「かつやま・まるごと博物館」ふれあいの旅が、5月20日に行われました。関西勝山会の関係者の紹介で事前申し込みのあった大阪の高齢者施設の40名を含む、個人や家族づれなど97名が参加しました。

ふれあい交流館前を出発した一行はまず、平泉寺を見学。観光ボランティアと市の学芸員の説明を受けながら、自然と歴史に包まれた空間をゆっくりと堪能していました。引き続き、この日開催された「健康ウォーキング大会」に参加して、新緑香

る空気をいっぱい吸い込みながら、市民といっしょに汗を流しました。ふれあい交流館では、おろしそばのほか、山菜を使った「かつやまの味」に舌鼓を打ち、午後には左義長の櫓会館と恐竜博物館を見学しました。

参加者からは、「平泉寺にもっと時間を取ってほしかった」「どこでも買えないおみやげ物を工夫してはどうか」などの感想が寄せられました。市ではこれらの意見をエコミュージアム構想の参考にするとともに、夏に予定している第2回ふれあいの旅に反映し、よりよい企画にしていこうとしています。

ルネッサンス推進委員会発足

「ふるさとルネッサンス（復興）事業」の推進にあたる「ふるさとルネッサンス推進委員会」がこのほど

発足しました。委員会は、レポートを提出した一般公募6名と、市議会やまちづくり団体などの代表者9

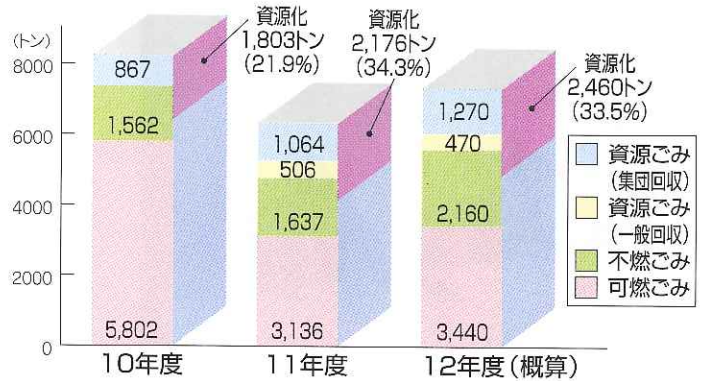
循環型社会へさらなる協力を！

勝山市のごみ処理は現在、そのほとんどを他自治体をお願いしています。市では広域のごみ処理施設の早期完成に向けて全力で取り組んでいます。それまでの間他自治体をお願いするなど、現在の処理方式に頼らざるを得ません。

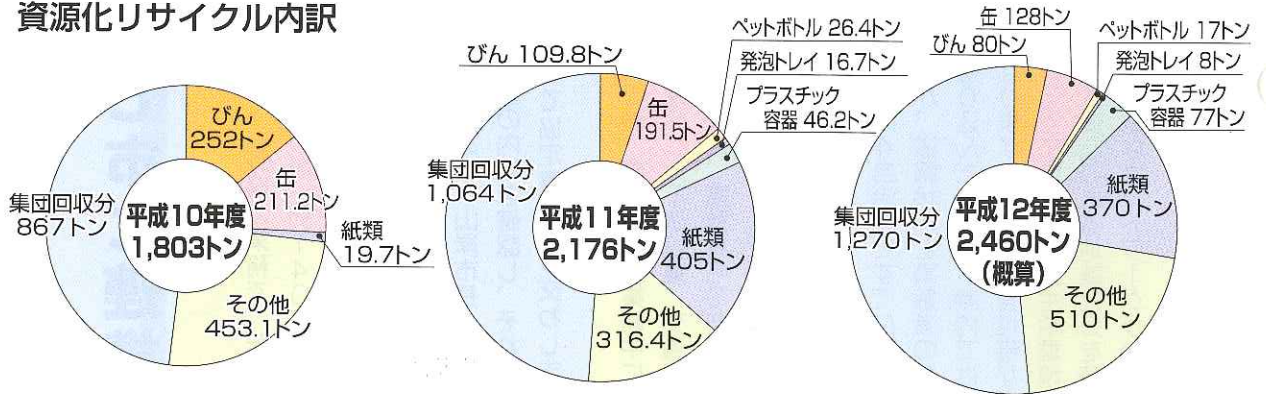
市民のみなさんご協力により、ごみの減量化とリサイクル化は以前と比べてすすんでいます。循環型社会を築くためにさらなるご理解と協力をお願いします。

「ふるさとルネッサンスの集い」に提供した資料から、ごみ処理の現状についてお知らせします。

勝山市の分類別ごみ排出量と資源化率



資源化リサイクル内訳



ごみのリサイクル率 (平成11年度)

県平均	16.50%	
奥越管内	25.50%	
勝山市	34.30%	県全体で3位、7市で1位

1人1日あたりごみの排出量 (平成11年度)

県平均	940グラム	
奥越管内	695グラム	
勝山市	491グラム	県全体で6位、7市で1位

可燃ごみ処理依頼状況 (平成12年度)

福井坂井地区広域市町村圏事務組合	2010トン	週50トン
鯖江広域衛生施設組合	670トン	1日1台
大野市	80トン	週1台
民間処理施設	150トン	随時
南越清掃組合	340トン	エキスポ期間中
勝山市焼却場(雁が原)	190トン	
合計	3440トン	

名、計15名で構成。5月16日に行われた第1回委員会で、会長に勝高会の荒井由泰さん、副会長に一般公募の飯田章さんが選ばれました。委員会は、出身者らとの交流を深め、文化や産業への展開を目指す同事業の推進母体として活動していきます。

第1回目の委員会では、県外に住む人々との交流について、「川遊びなど自然を生かした事業を取り入れてはどうか」「ふるさと大使」といった名簿をつくり、情報の収集を」といった意見が出されました。委員会は今後、8月に行われる第2回「ふれあいの旅」や「ふれあひ市

民フォーラム」(仮称)などの内容について、検討を重ねていきます。

ふるさとルネッサンス推進委員会

◎委員長 ○副委員長 (敬称略)

(一) 一般公募 旭憲義、○飯田章、本田高士、前川昌一郎、松井登、山内久美子、(勝高会) ◎荒井由泰、(女性ネットワーク) 笠川小末、(市議会) 笠松捷多朗、小林喜仁、(青年会議所) 岸康弘、(商工会議所) 玉木清、(JAテラル越前) 平林孝男、(観光協会) 丸屋仁志、(まちづくり委員会) 村井慎吾

不法投棄・道路状況・高齢者安否



郵便局

情報提供で市と連携

6月1日、勝山市と市内の郵便局が、廃棄物不法投棄と道路及び高齢者の安否確認情報の提供に関する協定を結びました。

調印式には山岸市長と勝山郵便局の永井局長らが出席。山岸市長は、「郵便局のみなさんは、勝山市内をくまなく回り、いろんな情報をもっている。協力いただいた情報を市政に反映していきたい」とあいさつしました。また、

永井局長は、「毎日の業務で、配達などで4900カ所、約1400キロを走っている。局員のネットワークを生かして情報提供に協力していきたい」とこたえました。

あいさつのおと、山岸市長と永井局長が協定書の内容を確認し、それぞれ署名をして協定書を取り交わしました。

協定書では、郵便局員が業務中に発見または確認した不法投棄、交通障害などの道路状況、高齢者宅の安否情報を、電話やファックスで通報することとしています。

不法投棄情報に関する自治体との協定は、県内の4自治体ですすでに結ばれています。道路状況と高齢者の安否確認を盛り込んだ協定は、県内では初めてになります。特に高齢者世帯が増えつつある当市にとって、生活環境の向上並びに安心できる地域社会を築くうえで、貴重なネットワークがつけられました。



地域に流れる川をきれいにしよう
と、勝山中部中学校の生徒たちが5月25日に浄土寺川清掃を行いました。

全校生徒約450人が参加。2、3年生が、旧勝山病院跡地前から村岡公民館そばまでの約750メートルをクラスごとに分担しました。生徒たちは、はだしでズックをはき、水の中に沈むビニールや、大きな鉄のかたまりなどを協力しながら集めていました。この日は、青少年の健全育成のために活動している勝山地区少年警察協助力員10人も参加して、生徒たちといっしょに草刈などをしました。



浄土寺川清掃は昭和52年から実施している同校の伝統行事ですが、毎年やってくるにもかかわらずならないごみに、生徒たちは「ひどいな...」と顔をしかめていました。

川から集めたごみは、生徒会役員が中心になって3台のトラックに種類別に分けて積み込んでいました。

宝くじの助成で 整備されました

地域文化振興のために、長胴太鼓4個、桶胴太鼓4個を整備しました。貸し出しは、未来創造課企画調整係（内線232番）にお問合せください。



みんなで防そう土砂災害

土砂災害防止月間

6月1日~30日

児童施設訪問で おもちゃプレゼント

山岸市長は5月5日から11日までの「児童週間」に合わせて、市内の幼稚園と公私立保育園を訪問し、遊具やおもちゃをプレゼントしました。

5月8日、成器南幼稚園では園児88人がホールで出迎え、山岸市長が「好ききらいせずにかくさん食べて大きくなってください」と話すと、園児たちは「ありがとうございます」と元気な声でこたえていました。園児の代表が山岸市長からプレゼントを受け取ったあと、みんなでお礼の歌を披露しました。



この日は地区の民生委員といっしょに訪問した「いずみの会」の手作りクラブから、うさぎのマスコットも贈られました。

鹿谷地区花いっぱい運動



「花を植え、町をきれいにしよう」と、5月24日に鹿谷地区で、地域住民による花植え作業が行われました。準備された花の苗は1800株。鹿谷小学校と児童センター、発坂駅のそれぞれの花壇と、40個用意したプランターを分担し、分かれて作業をしました。

発坂駅では、鹿谷小学校の児童と、鹿谷老人会、まちづくり協議会の会員、そして鹿谷保育園の園児が参加。まちづくり協議会が整備した線路そばの花壇に、日々草やベコニアなどを植えていきました。保育園児たちは3株ずつの苗を植えたプランターを、2人組で「よいしょ、よいしょ」とプラットホームに並べていました。水やりなど花の世話は、老人会と婦人会、そして子どもたちが協力しながらしていくことになっています。

市の花さつきに親しもう

第18回かつやまさつきまつりが、6月2日・3日の両日、中央公園広場で行われました。

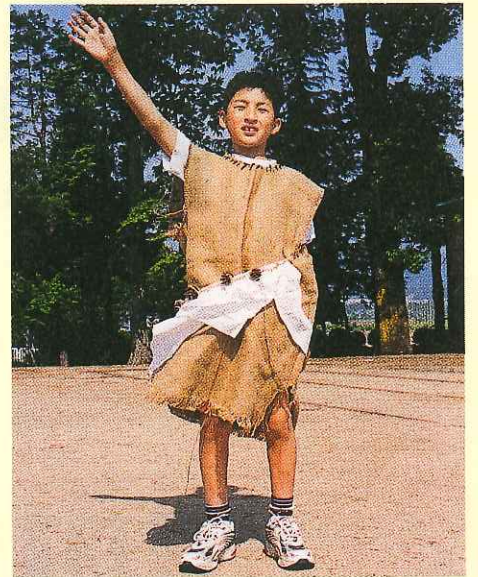
会場内には、丹精こめて育てられた85点の作品が展示され、訪れたひとたちは、「これは素晴らしい」「これだけ花をつけるのは難しい」と感心しながら見入っていました。また、フリーマーケットでは、掘り出し物を探し歩くたくさんの方でにぎわっていました。そのほか、O×クイズや玉入れ選手権も行われ、子どもたちの笑い声会場を湧かせました。



さつきまつりは、市の花「さつき」に親しんでもらおうと毎年開催。今年は、「グリーンフェア」も同時に行われ、ツツジやサザンカなどの苗木が無料で配布されました。



がんばれ元気



三室小学校6年生
齋藤雄太君(11)
=遅羽町北山=

原始運動会 初代国王

国王のたたく拍子木の合図で村人が集まり、いよいよ原始運動会の始まりです。「みななもの、がんばるのじゃ」国王の言葉が村人を励まし、運動会を盛り上げました。

5月19日に開かれた三室小学校の「原始運動会」は、子どもたち手作りの企画。内容の検討から運営までの企画。

べて、子どもたちで構成する委員会で話し合っただけです。原始時代の人たちの生活を競技にしたという「春の1日リレー」は、みんなが持ち寄った山菜を集めたり、獲物の絵が描いてある石を集めたりとユニークな内容でした。

「今年の運動会には国王を選ぼう」という「初代国王」に選ばれたのが齋藤雄太君。「みななもの、がんばるのじゃ」は、齋藤君がいちばんお気に入りのせりふです。「ほとんどアドリブ」という国王の言葉には、威厳の中にもユーモアがたっぷり。「いい経験ができた」という齋藤君。今度は総合学習の時間に、地域のおばあちゃんに折り紙を教えてもらうのを楽しみにしています。

仲間 Group



ボランティアのもつ
大きな喜び
勝山高校 JRC 部

勝山高校のJRC部は、ボランティア活動などをおして思いやりの心を育んでいます。JRC(ジュニア・レッド・クロス)は青少年赤十字のことで、世界的な活動として展開されています。

勝山高校で部が結成されたのは平成4年。二人の生徒が「学校の中にもボランティア活動をする部があってもいいのでは」と考えたことがきっかけでした。現在部員は10名で、中にはほかの部とかけ持ちの人もいます。

部員全員が集まるのは週一回で、講師を招き、手話の学習をしています。車椅子を福祉団体に寄附するために毎日取り組んでいることは、生徒が飲んだジュースの空き缶の分別収集。さら

に月一回のペースで、施設訪問や街頭募金などを行っています。

今までの活動の中でいちばん印象に残っているのは、介護老人保健施設「サンビュー勝山」を訪問したこと。チャマゴン音頭を踊ったり、歌を歌ったり、お年寄りと一緒に時間を過ごしたそうです。「おじいちゃん、おばあちゃんに、ありがとうと言って泣かれると、本当こっちのほうまで泣けてきてしまつて。」部員たちは、この活動を通じて、人のやさしさや交流の楽しさを実感しているようです。

「気がねなくボランティアの要請をしてほしい」させられるのではなく、させてもらうという気持ちでこの活動に取り組んでいます。

れあい