

美郷町健康増進ウォーキング

ウォーキングパンフレットを活用して、
みんなで健康に！

町では、平成27年3月に制定した「いきいきスポーツ健康のまち宣言」に基づき、スポーツを通じて健康を育み、元気でいきいきとした町づくりを推進しています。

その一環として、このたび秋田大学大学院医学系研究科 整形外科学講座 宮腰尚久教授の監修による「歩くことからはじめよう からだに負担をかけないウォーキング」パンフレットを作成し、全戸配布しました。

ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」で、体に対してさまざまな効果が期待できます。また、フレイル(虚弱・老化)予防やロコモ(運動器症候群)の改善にも効果的とされています。

これから清々しい季節になります。町民の皆さんもパンフレットをご覧ください、安全に楽しみながらウォーキングをはじめてみませんか。

※パンフレットは役場のほか、六郷・仙南各出張所、町内各体育館に備え付けています。



問●町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916
町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

秋田大学特別協力 「歩くことからはじめよう 「からだに負担をかけないウォーキング」教室を開催します



宮腰 尚久 教授

町が作成した「ウォーキングパンフレット」を監修していただいた宮腰尚久教授を講師に迎え、ウォーキング教室を開催します。座学のほか、屋外ウォーキングコースでの実技指導を予定しています。参加を希望される方は、電話で5月24日水までお申し込みください。

申込先●生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916(月曜日除く)

日 時◆6月4日(日) 午前10時～午後0時30分
場 所◆座学:美郷町住民活動センター
実技:薬樹の森健康公園ウォーキングコース
定 員◆60名
※雨天の場合は、実技も住民活動センター内で行います。



1965年生まれ。秋田大学医学部卒業。秋田大学大学院医学研究科博士課程修了 医学博士。1998年から2000年、米国ロサンゼルス大学筋骨格疾患センター博士研究員。現在は秋田大学大学院医学系研究科整形外科学講座教授。

問●町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916



第3回 町議会議 臨時会

令和5年
第3回町議
会臨時会が
3月28日に
開かれまし
た。審議さ
れた議案は
次のとおり
です。

可決された案件

■ 令和4年度美郷町一般会計補正予算第
12号

■ 令和5年度美郷町一般会計補正予算第
1号



COLUMN
WINDS

コラム 風

美郷町長
松田知己

禍と福

あれよあれよで4月が過ぎ、あつと言う間の5月です。春先からの好天続きで桜の開花は早く、「さあ花見だ」と行く気満々になればまさかの雨天の連続。ようやく雨が上がって行こうと思えば散り始め。散り際も風情がありますが、なんとも意地悪なお天気でした。

さて、こうした自分の思いの通り、あるいは期待の通りにならないことは、お天気のみならず日常生活全般に共通です。自分が望む良い事だけが続くことは、まずありません。もちろん、悪い事だけが続くこともありません。まさに「禍福は糾える繩の如し」で、人の暮らしとはそういうものだろうと思います。その認識で言えば、今の日本社会はまさに「禍」の局面にあって、

物価等の高騰による生活難はその代表例だろうと思います。必ず好転して「福」が来ると信じ、今の局面をそれぞれ工夫して耐えているわけですが、買い物に行くと自然に溜息が出るのは、みなさん一緒だろうと思います。

国ではこうした状況を踏まえ、低所得子育て世帯等に対する生活支援、そしてその世帯を含む低所得世帯全体に対する生活支援の2施策を決定しました。先般、それに伴う財源措置が各自治体に伝えられ、美郷町ではできるだけ早く該当者に給付を行うよう、先月下旬、町議会臨時会で関係予算を議決いただいたところです。

他方、国の対象外の世帯も今の状況は決して楽ではありません。町ではその世帯に対して「美



▲美郷町新入社員の集いであいさつする松田町長

郷町生活応援券」を給付できるよう併せて議決いただき、町全体にバランスある生活支援策を講ずることとしました。ちなみに生活応援券の給付は町内経済を回す経済施策でもあり、これに係る予算は国からの財源でほぼ賄えます。

給付時期は、該当子育て世帯等への給付は5月中旬。低所得世帯への給付は国の制度設計の関係から6月中旬頃。それ以外の世帯への生活応援券の給付は6月中下旬頃の予定です。財政の関係で金額はささやかですが、国や町の給付意図を汲んでいただき、努力を重ねながらいつか必ず来る「福」の局面を迎えたいと思います。

さて、今晚のおかず、何だろう。一日における私のささやかな「福」の局面です（たまに残念！というときもありますが、笑）。