

冬の **大運動会** in小清水

参加無料

2022年2月開催決定!!

寒い季節の中で雪の上で楽しく遊ぼう!!

- 運動会ならではの種目で楽しく競い合おう!!
- 大人も子供も楽しめる企画を準備中!!
- 参加者プレゼント企画あり!!

参加申込は1月中旬に各種案内・HPでお知らせします



降雪の影響を受けやすい地理的な問題から冬場の運動・スポーツ実施の習慣化が課題となっている同様の地域に群馬県嬭恋村があります。双方自治体連携を図り、地域間で楽しく競う場を共有し地域住民が一緒になって運動・スポーツがもたらす楽しさを体験することを目的とします。

2022年1月頃に募集開始します。



ダイエット②について

本城 和彦

正月号ということで、今回はダイエットについてお話しします!年末年始は忘年会やクリスマス、年越しなどイベントが盛りだくさん。何かとカロリーを摂取しやすく、体重が増えることも想定しなくてはなりません。「今年こそはダイエットするぞ!」と一念発起するには良いタイミングですね。前回のダイエットでは食事に焦点を絞り、お伝えしましたが、今回は運動の切り口からお話ししましょう。

皆さん、気軽に始められるウォーキングをイメージしてください。有酸素運動はダイエット効果があり、体内の糖質や脂肪を酸素と結合させ、発生するエネルギーを主として利用します。ですが、ただ闇雲に歩くより、いかに効率よく歩かか、結果が大きく変わります。効率よくというのは、いかに「消費エネルギー」を増やすかということです。消費エネルギーを増やすには歩く時間を増やすこと、運動強度(スピード・傾斜など)を増やすことが挙げられます。歩く時間

起業人だより

を増やすには、ご自身の体力に合わせて、20分歩いているところを30分にしてみたり、時間が増やせない人は、週1回のウォーキングを週2回に増やしてみると良いでしょう。運動強度を増やすには、いつもの歩くスピードを速くしてみたり、ウォーキングコースを変更し、坂や階段を選択してみるのはいかがでしょうか。また、いつもより腕を大きく振ることで、たくさんの筋肉を使うことができ、消費エネルギーを増やすことができます。加えて、有酸素運動に最適な自覚的運動強度は、「ややきついが続けられる」と感じる強度です。普段のウォーキングから、自覚的にややきついが続けられる運動を意識することで、消費エネルギーを増やすことができますので、覚えておいてくださいね!

最後になりますが、今回は運動の切り口からお伝えしましたが、ダイエットするには「食事」も重要です。運動と食事をうまくコントロールしながら、楽しくダイエットしていただきたいと願っています。皆さんにとって健康な一年になりますように…

牛乳を飲もう!

乳製品消費拡大へのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策で需要が落ち込んだ牛乳・乳製品の消費拡大対策として、小清水町農業協同組合酪農部会より、町内の幼稚園、保育所、小中学校の児童生徒、教職員を対象に牛乳引換券が配布されました。

現在町内では、生乳生産農家31戸が年間約21,500tの生乳を生産しており、雪印乳業磯分内工場で加工されております。現在はコロナ禍の長期化により乳製品も大量の在庫が発生しており、このままではせっかく搾った生乳を出荷できない事態にもなりかねない状況にあります。学校給食がお休みになる年末年始や春休み期間中は、特に生乳の消費が落ち込みますので、児童生徒の皆さんは元より、ご家族みなでお休み中も牛乳を飲みましょう。また、この期間だけではなく、健康のためにも毎日飲む習慣をつけましょう。



牛乳の苦手な方は、ヨーグルトやチーズ、乳製品を使用したお菓子などを消費いただいても生乳生産調整抑止につながりますので、乳製品全体の消費拡大にみなさんのご理解とご協力をお願いします。

令和4年小清水消防団出初式の開催について

日時: 令和4年1月5日(水) 午前10時30分から
場所: 【分列行進】小清水市街: レストランオランゴ様前~エアウォーター SS 様前の間
【式典】 愛ホール(多目的研修集会施設)

サイレン吹鳴時間 ◎小清水地区: 午前9時
 ◎止別地区: 午前9時
 ◎浜小清水地区: 午前9時



※10時30分頃から小清水市街を分列行進しますので、感染防止に考慮しご観覧下さい。
 ※当日は、止別地区と浜小清水地区の消防車が小清水地区に集合しますので、火気の取扱にはご注意ください。
 ※新型コロナウイルス感染症が拡大した場合、中止及び縮小する事がございますのでご了承お願い致します。

お問い合わせ先 斜里地区消防組合消防署小清水分署庶務係 ☎(62)2851