



健康づくりに「歩くべあきた」「いいあんべえ体操」といった市の事業や、ねんりんピックの開催を記念して発行した「秋田市健康ハンドブック」(市保健所、各市民サービスセンターなどで配布)も参考にしてください

市長コラム

# 日々心

秋田市長 ● 穂積 志(もとむ)

## 歩いて健康長寿



インフルエンザになり、初めて数日間公務を休ませていただきました。年末から予防接種をそろそろとは思っていたのですが、ワクチン不足と忙しさを言い訳に延ばし延ばしにしていたのがよくありませんでした。結局予防接種をしたのは発症の3日前、ワクチンが効きだすまでには確か2週間位かかるといわれていますので、もっと早く接種していればと反省しきりです。

そんな折、自宅静養中に読んだ雑誌で興味深い記事に接しました。順天堂大学医学部教授で日本体育協会公認スポーツドクターでもある小林弘幸先生の「とにかく歩く」という話です。人は歩けなくなったら、体も心も脳も衰えてしまうそうです。そして歩かなくなるという事は、下肢、特に大腿部(太もも)が老いるということ。この筋肉群は身体を支えるだけでなく、重力に逆らって下肢

にたまりやすい血液を心臓に送り出すという重要な機能を担っている。だから人は歩くことが大事、と解説していました。

よく1日1万歩と聞きますが、厳格に捉えすぎると忙しい日常生活の中でいささか負担になることもあります。でも最新の研究によれば、運動は細切れでもいいし、1週間で7万歩に近づくだけでも効果はあるのだとか。例えば自宅から駅まで歩かなくても、駅の一つか二つ手前の停留所でバスを降りてもいいのです。健康長寿に向けて、ちょっとした運動でもいい、そう考えるとちょっと気軽にできそうです。

市では、昨年開催したねんりんピックを記念して、市民の健康づくりに役立つ情報を紹介した「健康ハンドブック」も発行しましたし、県でも、「10年で健康寿命日本一」をめざす取り組みを推進していくようです。また、秋田魁新報の紙

面では、「運動ワンポイント」と題する連載で、介護予防のためのスクワットなどを紹介しており、私も毎日興味深く読んでいます。

さて、この稿を執筆している今は2月中旬。平昌オリンピックもいよいよ佳境を迎えています。昨夜は、スピードスケート1千500メートルの高木美帆選手が銀メダル、スキージャンプの高梨沙羅選手が銅メダルを獲得しました。両選手とも、輝かしい実績を持ち、周囲からも実力を認められながら、前回のオリンピックでは代表になれなかったり、優勝候補筆頭と目されながらメダルを逃したりと大きな挫折を味わいました。そんな悔しい時期を乗り越えての今大会での活躍に、心から「おめでとう」と言いたいと思います。

数々の感動を生んだオリンピックの興奮さめやらぬ中、暦は弥生3月へ。時折、雪道で足元に注意が必要の日もありますが、フキノトウが顔を出せば青空も広がってきます。待ち望む春はもうすぐ。キリッと背筋を伸ばし歩いてみませんか、風に吹かれながら。



## 秋田市の観光PRに強力助っ人！

秋田市への観光客のさらなる増加を図るため、秋田県出身で放送作家として第一線で活躍中の元祖爆笑王さんを「秋田市観光PRアドバイザー」に任命し、委嘱状を交付しました。

元祖爆笑王さんは、これまで「これが秋田だ！食と芸能大祭典」の総合プロデューサーを務めるなど、各種イベントで集客のために活躍されています。今回の観光PRアドバイザー就任を期に、どんなアイデアが出てくるのか、今からとても楽しみです！

問い合わせ

観光振興課 ☎(8888)56022



おまかせください！

2月1日、元祖爆笑王さんに委嘱状を手渡しました

## 祝10周年！「はずむスポーツ都市宣言」



「秋田市はずむスポーツ都市宣言」が10年目を迎えたことを記念し、2月2日に記念式典を開催しました。

式典では記念事業として昨年実施した、地区体育協会対抗交流大会の表彰式を行い、グラウンド・ゴルフ、8人制バレーボール、ミニテニス、フロアカーリングの各大会ごとに加え、総合成績の上位団体を表彰しました。ご協力ありがとうございました。

問い合わせ

スポーツ振興課 ☎(8888)5611

## 「17歳の6次産業化プロジェクト」商品完成



めしあがれ♪

約10か月にわたる取り組みの結果、完成した商品は下記の4品。ネーミングも各地域にぴったりマッチ！ぜひご賞味ください！

## 地元農産品で新メニュー！！

今年度の「17歳の6次産業化プロジェクト」では、河辺、雄和、太平山周辺の地域資源を活用した新たなメニューの開発をめざしました。

- 商品と販売施設
- ダリアパフェ (470円) ↓ ヴィラフローラ (雄和)
  - つぶとまめこまあいす (280円) ↓ ヴィラフロローラ (雄和)
  - サイクリングターミナル・ユアス (雄和、彩菜館(泉)、あぐりん なかいち(中通) ゆきんこふれーと (880円) ↓ クアドームザ・ブーン (仁別)
  - みどりの中の温泉カレー (850円) ↓ ユフォーレ (河辺)

問い合わせ

産業企画課 ☎(8888)5725

## これからもスポーツを通じた地域の絆づくりを



スポまる

### ★記念事業の総合順位地区名

- ① 大住 ② 旭川 ③ 泉

### ★各競技ごとの順位地区名

- グラウンド・ゴルフ ↓ ① 浜田 ② 雄和 ③ 大住 8人制バレー ↓ ① 外旭川 ② 飯島 ③ 港北、飯島南 ミニテニス ↓ ① 外旭川 ② 勝平 ③ 旭川 フロアカーリング ↓ ① 新屋 ② 泉 ③ 大住

問い合わせ

スポーツ振興課 ☎(8888)5611

●「はずむスポーツ都市宣言」…「健康」「感動」「協力」を合い言葉に、多くの市民がスポーツに親しめる環境づくりをめざす取り組み。平成20年12月に市議会で決議されました

●17歳の6次産業化プロジェクト…金足農業、秋田商業、秋田工業の生徒が協力して、地元農産品を活用した商品開発を行う企画。今回で6回目となり、17人が参加しました