

- 市川市景観賞の候補者・団体を募集 … 2面
- いちかわ市場まつり2012 … 3面
- 秋の公民館・こども館文化祭 … 4-5面
- クリーンサバ市川 市民サービスデー無料招待 … 6面

広報いちかわは新聞折り込みでお届けするほか、市内各駅の広報スタンドと公共施設で配布しています。入手困難な方で自宅への配布をご希望の場合は、広報広聴課へお問い合わせください。



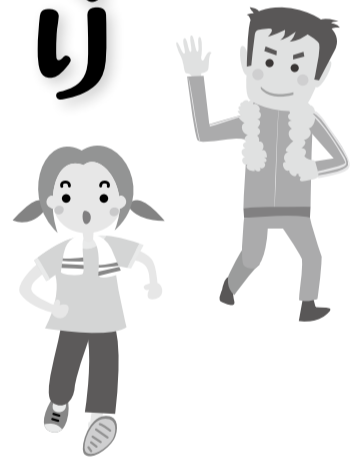
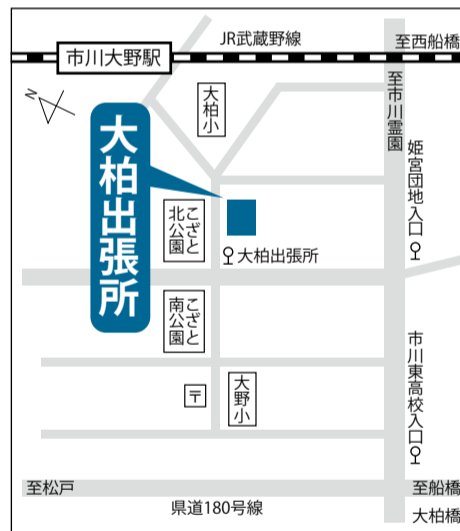
▲梨ウォークで立ち寄れる勤兵衛園の「あきづき」

## ウォーキングで 楽しく気軽に健康づくり

日本人の5人に1人が65歳以上という超高齢社会に直面するにつれ、市民の健康に対する関心が高まっています。しかし、実際にはなかなか健康づくりを実践できていないのではないのでしょうか。市は平成16年に「健康都市いちかわ」宣言をし、健康長寿を目指すなか、「きつかけが無い」「何をすれば良いのかわからない」「一緒に歩く人がいない」など、関心はあるけど、今一歩実践できていない方達のサポートとして、今年度からウォーキングに力を入れていきます。ウォーキングは生活習慣病の予防や体の健康づくりだけでなく、リラクゼーション効果などがあり、

ストレスの解消や新たな出会いに繋がるなど、心の健康づくりにも良い効果が期待できます。また、行動範囲が広がることで、街の再発見や自然・文化を感じる良い機会となります。今回、市では農業振興地域である梨の産地の大野・大町地区を歩く「梨ウォーク」を開催します。参加者は受付会場で地図を受け取り、各自のペースで歩いてみませんか。途中の梨直売所で試食もできる楽しいイベントです。今後いろいろなウォーキングイベントを開催していきますので、ぜひご参加ください。

☎704-4137 健康都市推進課



### 「梨ウォーク」参加者募集

日 9月26日(水) 午前9時30分～10時30分  
 場 大柏出張所 (JR市川大野駅より徒歩15分、JR本八幡駅から京成バスで市営霊園経由市川営業所行きバス「大柏出張所」下車すぐ)  
 ※事前申し込み不要 ※荒天中止 ※団体歩行希望者は午前9時50分までに会場にお越しください  
 ※会場には、公共交通機関または徒歩でお越しください

#### 市内在住の方

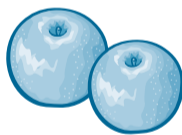
物 帽子や水筒など(各自で熱中症対策をお願いします)

#### <初級者> (約5キロ)

大柏出張所→JR市川大野駅周辺→大町梨街道→北総線大町駅

#### <上級者> (約10キロ、午前10時より団体歩行を実施)

大柏出張所→市営霊園・大町自然観察園周辺→大町梨街道→石井早生(保存樹)→JR市川大野駅



### ウォーキングの健康増進効果

- ①心肺機能の強化
- ②血圧の安定
- ③体脂肪の減少
- ④糖尿病、骨粗しょう症の発生率の低下
- ⑤自律神経の調子を整える
- ⑥脳の疲れを解消 など



#### 健康都市とは

WHO(世界保健機関)が世界的に推進している取り組みです。人々の身体的、精神的、社会的な健康水準を高めるため、都市の様々な条件を整えます。市民の健康の向上を目指し、地域をあげての活動を目標としています。

#### 健康都市いちかわの考え方

人の健康づくり(体と心)、人を取り巻く環境づくり(まち、文化、社会)を広く向上させます。特にこれからは、心の健康づくりが大切となります。例えば植物や動物との関わりなどから、豊かな心を育み、命の大切さを改めて認識できるまちづくりを目指します。

