

いきいきとした生活のために めざせ「健幸」 健やかで幸せな毎日を

市では、健康づくりへの意識向上のため、「健幸」をキーワードとした取り組みをスタートしました。「健康で幸せ」に暮らすため、あなたもできることから始めてみませんか。詳しくは保健センター ☎(758) 47211へ。

かわにし健幸マイレージ
9月1日スタート！

「健幸」をめざし、運動を習慣づけたり、健康づくりについて学習するなど、健康づくりの取り組みに参加することでポイントがたまり、申請すると、漏れなくかわにし健幸市民認定証がもらえます。

さらにポイントに応じて抽選で記念品や、社会貢献として小学校へ図書を贈ることもできます。詳しくは今号に折り込みの「2014かわにし健幸マイレージ」をご覧ください。用紙は保健センターや市役所1階ロビー、各公民館、大和行政センター、総合体育館、市民体育館、市民温水プールなどでも配布します。

きんたくん健幸体操

健康意識を高めるきっかけづくりとなるように、大阪成蹊短期大学などと連携して作った5つのバージョンの「きんたくん健幸体操」が完成しました。9月24日(水)からこの体操のDVDビデオを、希望するグループ・団体に配

国保健康まつり

9月20日(土)午前10時～午後3時(最終受け付けは午後2時半)にアステ川西びいぶう広場などで開催。人気の高い骨量や血管推定年齢と脳年齢の測定や、障がい者団体の物品販売、出前特定健診などを実施します。きんたくん健幸体操のお披露目も。詳しくは国民健康保険課 ☎(740) 2006へ。

布します。動画は市ホームページからも視聴できます。
【5つのバージョン】①エアロビクス編②転倒予防編③ストレッチ編④筋トレ編⑤ウォーキング編

健幸になりたい会

市医師会の牧野寛史さんによる生活習慣病予防講演会「脂質異常症について」と、大阪成蹊短期大学准教授の臼井達矢さんによる実技「きんたくん健幸体操」を。
とき 9月14日(日)午後1時20分～3時40分
ところ 文化会館▽定員 11先着100人▽申込み 9月1日(月)から保健センター ☎(758) 47211へ

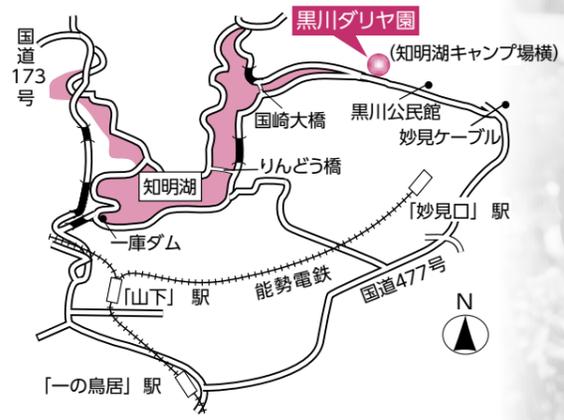
朝夕は少し過ごしやすくなり、もうすぐ真っ赤な彼岸花が色鮮やかに咲き誇る季節がやってきます。
この夏、私は、昨年11月に加盟した「スマートウエルネスシティ首長研究会」に出席してまいりました。スマートウエルネスシティとは、人々が健康で生きがいを持ち、安心安全に生活できる状態を「健幸」と定義した上で、暮らしの中で歩くことを基本としながら、誰もが「健幸」になれる都市モデルのことです。
なぜ「歩くこと」を基本にするかというと、大都市の住民は、交通渋滞を避け、公共交通機関を多く利用して比較的よく歩くのに対し、公共交通機関が十分に整備されていない地方都市では移動手段の大部分を車に依存し、身体活動量が不足傾向にあるからです。同研究会加盟市で

安心安全に生活できる「健幸なまちづくり」

今月の あんばい ええ話

は、個人の身体状況に合った「個別運動プログラム」を市民に提供する健康運動教室を開設した結果、3年間で、参加者の体力年齢が約15歳若返るとともに、年間医療費が一人当たり約10万円抑制されたそうです。
私も同研究会に出席して、健幸施策の必要性を再認識したところであり、今後、市の事業に積極的に取り入れていきたいと考えています。
ぜひ皆さんもこれらの事業に参加いただくことで、健康に留意し、幸せを実感していただけたらと思います。

大塩民生



日本一の里山で秋の行楽を 色とりどりのダリヤが 黒川の里山で咲き誇る

今年は400品種
1200株が咲き競い

9月10日(水)から11月3日(祝)まで、黒川ダリヤ園(上左図)がオープンします。開園時間は午前9時から午後4時までで、休園日はありません。約0.6ヘクタールの園内では今年も新品種を加えて400品種1200株が咲き競います。見頃は10月上旬から下旬です。朝晩が冷え込むと花色もさえ、ひとときわ美しさに深みが増します。

ダリヤは黒川地区の皆さんが育成し、同園を運営しています。入園するためには、300円(高校生以上)協力金が必要です。

秋の一日、「にほんの里100選」にも選ばれた、里山に咲く、色とりどりのダリヤをお楽しみください。詳しくは黒川ダリヤ園 ☎(702) 7830へ。

市制施行60周年記念 黒川里山の自然を満喫しよう

(一財)一庫ダム湖周辺環境整備センターと川西商店連盟が、日本一といわれる黒川の里山で次の通りイベントを開催。当日会場へ。

とき=9月13日(土)～15日(祝)午前9時～午後4時
ところ=知明湖キャンプ場
内容=赤牛もも肉の丸焼き・ドリンク・軽食・里山弁当などの販売、黒川や南阿蘇の物産展、14日のみ黒川トンボ池の観察会とトンボをテーマにした手作りワークショップ(小学生以上。午前・午後各30人。保護者同伴。予約を)、黒川ダリヤ園の鑑賞、知明湖キャンプ場で森林浴や虫取り、小川遊び
費用=300円
問合せ=同センター ☎(759) 7271へ

ふるさと川西景観展 9月16日から29日まで

市制施行60周年を記念し、「川西60景—現在・過去・未来」と題して、川西の60年間の景観写真を展示。

市民の皆さんから寄せられた「生活景はがき絵」、三ツ矢サイダー発祥の地である平野の景観写真など。会場では「生活景はがき絵ポストカード」を配布予定。

とき=9月16日(火)～29日(月) ところ=市役所1階市民ギャラリー 問合せ=都市計画課 ☎(740) 1201へ

魅力的な景観形成をめざして 市が景観行政団体に

川西の景観は市域を縦断する猪名川をはじめ、北摂の山並みに代表される自然環境や名所旧跡、神社仏閣といった数多くの伝統ある歴史的遺産など、景観資源に恵まれていることが特徴となっています。

市では、平成5年に「川西市都市景観形成条例」を制定し、魅力的な都市景観の形成に努めてきました。その後、20年が経過し、新名神高速道路の建設など、景観形成に大きな影響を与える事業が進められ、本市の景観を取り巻く環境も変化してきています。

このような背景から、市制施行60周年記念日の8月1日に、景観法に基づく施策を行うことができる「景観行政団体」へ移行しました。今後は、景観法に基づく景観計画を策定し、条例を見直します。

市民、事業者、行政が力を合わせながら、愛着と誇りを感じられる「ふるさと川西」の魅力的な景観が形成されていくことをめざして、計画策定を進めていきます。詳しくは都市計画課 ☎(740) 1201へ。

