

いきいき ウォーキングDAY!

三太の山郷ハイキング

3月4日、「三太の湯」をスタートに、休場展望台を經由して「三太の湯」まで戻るコース、約6kmを歩きました。

教育委員会山方事務所と山方地域体育協会により開催されたもので、お年寄りから子どもまで約60人が参加しました。

参加した皆さんは、澄み切った青空のもと、野山の自然に触れながらハイキングを楽しみました。

豊島区の森 木こり隊ツアー

3月25日、おがわふれあいの森に集まった豊島区の皆さんが、のこぎりやかまを片手に汗を流しました。

昨年から本格的に始まった豊島区との交流。11月に同森内に桜の木や水芭蕉を植え交流を実施しましたが、今回は「木こり隊ツアー」として、森林組合や緒川グリーン協議会、緒川フォレスト、みどりの少年団の協力のもと、間伐や下草刈りを実施しました。

豊島区の水島助役をはじめ39人の豊島区民が参加し、汗ばむほどの陽気の中、チェーンソーやのこぎり、かまなどを使って木を倒したり、枝を切るなど森の中を整備しました。中には作業中見つけた植物をお土産にする姿も見られ、普段はなかなか味わえない作業を楽しそうに進めていました。

また、その後はやすらぎの里公園に移動し、山野草の寄せ植えや散策、お風呂などで思い思いに過ごし、かざぐるまでお土産を買うなど、ツアーの1日を満喫していたようです。



▲初めてチェーンソーに挑戦!



▲作業した後のお昼は最高!!

常陸大宮済生会病院 建設状況カメラ -平成18年4月4日現在-



●病院ホームページもご覧ください。
アドレス <http://www.ho-saisei.jp>

広報 常陸大宮 4月 第19号

発行日 平成18年4月17日

編集・発行

常陸大宮市総務部情報政策課

〒319-2292

茨城県常陸大宮市中富町3135-6

☎ 0295(52)1111 FAX 0295(53)6010

E-mail email@city.hitachiomiya.lg.jp

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>

□広報常陸大宮は、ホームページでも
ご覧になれます。

健康ごぜんやま 高血圧にならないための集い

御前山地域では、国や県に比べて心臓病や脳卒中による死亡者や、その下地となりやすい『高血圧症』で治療が必要な方が多くみられることから、4年前から『高血圧予防対策』を重点事業として取り組んでおり、1年間の活動のまとめとして、毎年この集いが開かれています。今年も3月4日、御前山市民センターにおいて開催され、約150名の方が参加しました。

集いでは、模範となる健康づくりを実践している6人の方が元気アップ賞を受賞。また、教室参加によりウォーキングの習慣化と地域の子供たちの安全を守る活動に広がったという体験発表や、教室受講生による音楽に合わせたリズムストレッチング、小児生活習慣病予防寸劇の発表がありました。

その後、御前山診療所三塚繁先生を招いて「生活習慣病の予防について～高血圧を中心として～」と題した講演があり、高血圧予防の必要性と具体的な予防について丁寧にご指導いただきました。

また、食生活改善推進員が作った減塩・ヘルシーメニューが手渡されました。

今後も、楽しく無理なく健康づくりを実践し、高血圧を予防していきましょう。



常陸大宮市の人口 (3月1日現在・推計常住者)

総人口47,649人 (男23,216人、女24,433人)
世帯数16,044世帯



古紙配合率100%再生紙を使用しています