

おいしだ

大石田町

2017 **10**

No.736



広報 **おいしだ**

2017/10

No.736

◆編集・発行
〒999-4112

大石田町総務課
山形県北村山郡大石田町緑町1番地

☎0237-35-2111

FAX 0237-35-2118

◇印刷 (有)印刷文化堂



「おSOBAに珈琲」の販売が始まります!

P2~3

みんなのスポーツ

P4~6

大石田まつりフォトコンテスト

P8~9

ニュース玉手箱

P12~13

■表紙写真

10月13日(金)に行われた大石田保育園「世代間交流交通安全教室」。警察犬と一緒に、左右をよく確認して道路を横断します。

「食事・運動心がけ みんなで健康おいしだ」 大石田町健康増進計画 健康おいしだ21



大石田町健康ウォーキングマップ

各コースの見どころを紹介します

町公式ホームページに「大石田町健康ウォーキングマップ」を掲載しています。これは町健康推進員が3期6年にわたって実際に歩き、作成した各地区おすすめコースです。9つのコースがあり、所要時間や距離とあわせて、ビューポイントや名所も紹介していて、気軽に歩きながら美しい景観を楽しむことができます。

各コースの見どころをシリーズで紹介します。健康推進員おすすめコースを参考にウォーキングを楽しんでみませんか。

⑤四季折々の彩を楽しめるリフレッシュコース(田沢地区)



今回は10月6日(金)に行われたウォーキングイベント「おいしだまち歩き」で歩いた田沢地区コースを紹介합니다。当日は健康推進員や地域の方など16名が参加しました。



今回は大堤(田沢沼)をスタート地点に、参加者同士の会話を楽しみながら歩きます。



オレンジ色のコスモスが咲きほこる国道347号沿いを歩いて、田沢薬師堂へ。一部歩道のないところを歩くので注意が必要です。



最後は大堤の三吉神社へ。今回はおよそ1時間で約4キロを歩き、歩数は約5,000歩でした。

町公式ホームページではマップと今回歩いたルートの詳細を紹介しています。トップページ「暮らし・手続き」から「福祉・健康」に進み、「ウォーキングマップ」をご覧ください。

楽がき帳

スポーツの秋ですが、踊りのシーズンもほぼ終わり9月にひざを痛めたこともあって1ヶ月以上体を動かしていません。そんな中、町民交流センター「虹のプラザ」保健センターで始まった「働く人のためのエクササイズ教室」。これはよい機会だとさっそく申し込み先日、第1回目の「エアロビクス&ストレッチ教室」に参加しました。鏡張りの保健センターでのエアロビ、私だけリズムに乗れてない。必死に体を動かしていると10分もしないうちに汗びっしょり。後半のストレッチでは全身の筋肉をゆっくり伸ばして、あやうく眠りに落ちそうになるほどリラックスしました。やっぱり体を動かすっていいなあ、と改めて思いつつもなかなか続かないんですよねえ。。。(あ)

町の人口

平成29年10月1日現在

世帯数	2,346戸 (-2)		
総人口	7,314人 (-12)		
男	3,593人 (-4)		
女	3,721人 (-8)		
(9月中の異動)			
出生	2人	転入	4人
死亡	9人	転出	9人