

青のまち松浦 元気な輪プロジェクト 2021

問 まつり実行委員会事務局（地域経済活性課内） ☎内線 212

まつり実行委員会と市は10月30日、「青のまち松浦 元気な輪プロジェクト 2021」を開催しました。

このプロジェクトは、多くのイベントが中止される中、少しでもまちを元気づけように行ったもので地場産物が当たる地区抽選会のほか、夜は市内7地域で一斉に花火を打ち上げました。さらに、地区抽選会で惜しくも当選されなかった方達を対象に全体抽選会を行い、その様子をYouTubeで生配信し、元気な輪プロジェクトを盛り上げました。

また、応募はがきには「あなたが思う松浦の良いところ」を記入していただきました。全1,573通の応募があり、「自然が豊か」「海産物が美味しい」「景色が良い」という意見が全体の半数以上を占めました。そのほかにも「災害が少ない」「子育て環境が良い」などさまざまなまちの魅力を挙げていただきました。ご参加、ご協力いただいた皆さんありがとうございました。

当選した476人の皆さん
おめでとうございます



▲志佐町で打ち上げられた花火



▲全体抽選会の様子



▲1等に当選した 梶村壽登さん

【全 体】

松浦の良いところ 集計結果		
1	豊かな自然	22.7%
2	海産物が美味しい・豊富	21.0%
3	景色が良い	11.1%
4	市民の人柄	9.5%
5	特産品	7.5%



▲松浦の豊かな自然

【年代別】

	1	2	3
19歳以下	豊かな自然	海産物が美味しい・豊富	アジフライ
20代	豊かな自然	海産物が美味しい・豊富	市民の人柄
30代	海産物が美味しい・豊富	豊かな自然	景色が良い
40代	海産物が美味しい・豊富	豊かな自然	市民の人柄
50代	豊かな自然	海産物が美味しい・豊富	景色が良い
60代	豊かな自然	海産物が美味しい・豊富	景色が良い
70代	豊かな自然	海産物が美味しい・豊富	市民の人柄
80歳以上	海産物が美味しい・豊富	豊かな自然	景色が良い

市役所からのお知らせ

行政相談所

問 総務課行政係 ☎内線321

福島支所 ☎内線35
鷹島支所 ☎内線11

○福島会場
【日時】

12月9日(木)

午前10時～午後2時

【場所】

福島保健センター

【行政相談委員(敬称略)】

徳田 芳朗

☎0955-47-2422

○鷹島会場

【日時】

12月9日(木)

午前10時～正午

【場所】

鷹島支所

【行政相談委員(敬称略)】

有浦 良光

☎0955-48-3247

○松浦会場

【日時】

12月9日(木)

午前10時～午後4時

【場所】

市役所 別館会議室

【行政相談委員(敬称略)】

川畑 喜久雄

☎0956-75-0724

森 三佐子

☎0956-75-0491



手軽にできる「運動」を実践してみませんか？

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 166

コロナ禍でうち時間が増え、運動不足を実感されている人も多いのではないのでしょうか。車での移動が主となり、歩くこと自体少なくなってきており、松浦市民の特徴として「運動機能が低下している割合が高い」というデータがあります。

適度な運動には、骨が丈夫になる、関節や筋肉が柔らかくなる、脳を活性化させる、痛みが緩和するなどの効果があります。ちょっとした時間を見つけてウォーキングやストレッチをしてみてくださいませんか？

ウォーキングのすすめ

人間の基本動作である「歩くこと」、「走ること」を習慣化することで、加齢による機能低下や体力低下を防ぎ、寝たきりの予防にもつながります。

【運動する時の目安】

○水分

20～30分ごとに100～200ml程度の水やお茶などを摂取

○速さ 1kmを8～15分

○回数 3～4回/週

○期間 2～4か月以上

ストレッチのすすめ

ストレッチは、身体全体、特に筋肉・関節をゆっくり伸ばすことで体の柔軟性を高める運動です。肩こりや腰痛の緩和、運動前後に行うことでけがの予防や筋肉痛の軽減にも効果的です。

【ストレッチの基本】

○反動はつけない

○ゆっくり伸ばす

○息を吐きながら実施

○ストレッチした箇所は次の日は休ませる

※息をとめずに15～30秒伸ばし続けます。

運動は週に1回行う程度では効果が出にくいので、週に3～4回の運動が必要とされています。1週間のうち連続しない3日間の頻度(月・水・金など)がお勧めです。