

「93.7%」豊かな森の恵みをいただきます

健康づくりのパートナー

パートⅡ

「上野村」へ行こう!

群馬県の最西南端に位置する上野村は、総面積の9割以上が森林という緑豊かな森の郷。どこまでも澄んだ水の流れと清浄な森の空気に出会えるところです。今月号では、上野村でしか体験することのできない「心と体の癒し」をテーマにした健康づくりを紹介します。



癒し

その1

森林セラピー

森を感じ、森に癒される

森 森林セラピーとは、森林浴の効果科学的に解明し、心と体の健康に生かそうという試みです。上野村では一般の人が立ち入ることのできない源流域を森林セラピーロードとして整備し、1年のうち数カ月、ガイドの案内の下、森林セラピー体験を実施しています。普段では味わうことのできないゆったりとした森の時間。ぜひ静寂に心を浸してみませんか。



森林セラピーの効果

- ・ストレスホルモンの減少
- ・気分の改善効果
- ・免疫力の増進(NK細胞の活性化)

9月1日(日)~11月3日(日)は上野村森林セラピー月間です

期間中は毎日1人からガイドが同行しないと入れない「中ノ沢自然散策路」にご案内します。森の中をゆっくりと散策するので、安心して参加できます。

▶申し込み 上野村産業情報センター ☎0274-20-7070

気軽に森林セラピーを体験してみませんか

- ▶日時 10月3日(木)※バスにて日帰り
- ▶対象 市内在住の方
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶費用 3,700円(ガイド、昼食、温泉、保険料)
- ▶申し込み 9月17日(火)までに電話で健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

ノルディックウォーク

“ほんのり歩き”で楽しむ全身運動

癒し

その2



ノルディックウォークの効果

- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病の改善
- ・シェイプアップや姿勢矯正
- ・リハビリ、介護予防、転倒予防の一環としての活用

ノルディックウォークは、ヨーロッパ北歐フィンランドでスタートしたウォーキングスポーツ。2本の専用ポールを使って歩行運動を補助することで、全身の90パーセントという高い運動効果をもたらすフィットネスエクササイズです。また、ポールにより体への負担が適度に分散されることから、足腰の弱い方でも気軽に楽しむことができます。同村ではガイドの案内の下、ノルディックウォークを楽しみながら、集落や山間の小道を散策するツアーを実施しています。癒しにあふれる景色の中で、一味違ったウォーキングを楽しんでみませんか。

▶問い合わせ 上野村産業情報センター ☎0274-20-7070または健康づくり支援担当(内線378)

気軽にノルディックウォークを楽しむ

“ほんのりむら旅ツアー”

- ▶日時 10月17日(木)※バスにて日帰り
- ▶対象 市内在住の方
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶費用 3,700円(ガイド、昼食、温泉、保険料)
- ▶申し込み 9月17日(火)までに電話で健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

行田市原付バイクご当地ナンバープレートのデザインを募集します

市では、魅力あふれる観光資源を広くPRするため、原動機付自転車(50cc以下)のご当地ナンバープレートを作成することとなりました。行田らしさを市内外に広くPRすることができ、市民の皆さんが愛着や親しみを感じることができる個性豊かなデザインを募集します。

▶**募集期間** 9月2日(月)～10月31日(木)必着

▶**応募資格** どなたでも応募可(1人または1団体1点まで)

▶**応募規定**

(1)デザイン 行田市の特色(忍城址、埼玉古墳群、行田蓮(古代蓮)、ゼリーフライ・フライ、こぜにちゃん・フラベえなど)を図柄や色、形で表現したもので、未発表のオリジナル作品であること。また、他者の著作権や商標など、第三者の権利を侵害しないものであること。

(2)形状について

- ・ ナンバープレートの大きさは現行のプレートと同等とし、縦100ミリメートル×横200ミリメートル以内に手書きもしくはパソコンでデザインすること。また、範囲内での形状の変更も可能とします。
- ・ ナンバープレートの左上部に自賠責保険シール(縦35ミリメートル×横35ミリメートル)を貼るスペースを確保すること。
- ・ ナンバープレートの地色は白色とし、市名および記号のアルファベット1文字と4桁の数字(例：A1234)はいずれも濃紺色とします。また、文字や数字が見やすくなるようにデザインすること。
- ・ デザインに使用できる色は、地色の白色と数字などで使用する濃紺色を除き4色程度までとします。
- ・ 応募用紙にあるビス留め穴の位置や大きさは変更しないこと。

▶**応募方法** 税務課で配布している応募用紙(市ホームページからダウンロード可)にデザインおよび必要事項を記入し、持参、郵送、Eメールのいずれかの方法で提出してください。なお、応募作品はできるだけ折り曲げずに提出してください。【持参・郵送】〒361-8601 行田市本丸2-5 行田市税務課【Eメール】zeimu@city.gyoda.lg.jp※件名に「ご当地ナンバープレート応募」「氏名」を記入してください。

▶**選考方法** 行田市原付バイクご当地ナンバープレート選考委員会により、応募作品の中から3点選考し、その3点の中から市民投票で決定します。詳細が決まり次第、「市報ぎょうだ」や市ホームページでお知らせします。

▶**結果** 採用作品は採用者に通知し、「市報ぎょうだ」や市ホームページなどで発表します。

▶**賞品** 最優秀賞(採用作品)には、賞金5万円を進呈します。また、市民投票で採用とならなかった優秀賞(2点)には、賞金2万円を進呈します(受賞者が高校生以下の場合は相当額の図書カードを進呈)。

▶**注意事項**

- (1)応募作品は返却しません。また、応募に関する費用は応募者の負担となります。
- (2)応募作品に関する一切の権利は行田市に帰属します。
- (3)すでに発表されているデザインと同一・類似の場合や、著作権その他権利を侵害していることが判明した場合は、決定した後でも採用を取り消します。
- (4)ナンバープレートとしての機能性・安全性などを考慮し、デザインに修正を加える場合があります。
- (5)今回の応募で取得した個人情報は、ご当地ナンバー作成の目的以外には使用しません。ただし、選考結果発表の際、氏名および住所の一部を公表させていただきます。

【他市のオリジナルナンバープレート】

鴻巣市



深谷市



加須市



▶**問い合わせ** 同課市民税担当(内線235)