

ちよつとひと休み

★2つのモザイク広場

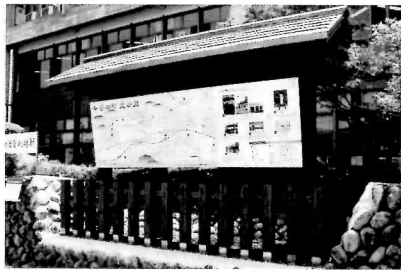
愛知万博に出品した市民モザイクパ
ネルと(社)都留
青年会議所の呼
び掛けで市内の
小学生が作成し
たモザイクパネ
ル(両モザイク
とも、市在住の
橋村元弘さんが
指導しました)
を⑧つるの子公
園(天神社前)内
に、万博モザイク広場・チビッコモザ
イク広場という名前で設置しました。
見て・触れて・楽しんでください。



★高札場

国道の市役所入口信号附近にあった
高札場を当時の
図面をもとに文
化会館敷地内に
復元しました。

高札場とは、
今でいう「官報
掲示板」で幕府
や領主が決めた
法度や掟書など
を木の板札に書
き、人目の引く
ように高く掲げておく場所のことです。



～安らぎベンチを寄付してください～

ベンチは休息の場であり、人々がコミュニケーションを図る交流の場でもあります。歩き疲れた時にちよつと一休み、そんな方のために歩道や沿道にベンチを設置しています。この趣旨に賛同いただける方からベンチの寄付を募集します。

市では市民の「歩くこと」を通じた健康・福祉活動を支援し、魅力ある地域づくりを推進するため「歩きたくなる城下町 谷村のみち」をキャッチフレーズに、歩く人に優しく楽しい道づくりを推進しています。この事業でも数箇所にベンチを設置しています。

募集個数 計6個

設置場所 天神社前のポケットパーク、西願寺前の道路脇

ベンチの値段 約5万円

申込方法 基盤整備課で配布する申込書に記入して、お申し込みください。
郵送でも申し込めます。

ベンチ ○みかげ石のベンチ(スツール) W400mm×D400mm×H380mm
○寄付者の個人名(企業名、団体名など)の刻まれたもの
○応募が定数に達した時点で終了させていただきます。

問合せ先 基盤整備課 E-mail: kibanseibi@city.tsuru.lg.jp



健康づくりにも一役

メタボにはウォーキング!

メタボリックシンドロームの要因である「内臓脂肪」は「つきやすく、取れやすい」と言うのが特徴です。特にウォーキングなどの有酸素運動に敏感に反応します。エネルギーの燃料となる脂肪は酸素と結びつくことによって、消費されるので、酸素を取り入れながら行うウォーキングはとても効果的と言えます。

脂肪が減るメカニズム

- ウォーキング開始すると・・・
- ① 血液中の糖分を燃料として、エネルギーを消費します。
 - ② その後、筋肉に蓄えられたグリコーゲン(糖分)を燃焼します。
 - ③ それでも使い終わると内臓脂肪・皮下脂肪の順に脂肪の燃焼が始まります。

効果的なウォーキングスタイル

- 少し息が弾むぐらいの速さで
- 視線は遠く
- 胸を張る
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きく振る
- 足を伸ばす
- かかとから着地する
- 歩幅はできる限り広く

エネルギー消費の目安

内臓脂肪の減少に必要な運動量は、速歩では、1日30分×週5日が効果的です。続けて30分歩かなくても、1日2回・3回に分けたり、週末にまとめて歩いても効果があります。歩き慣れない人は、1000歩から始めましょう。1日一万歩を目指してください。

