

地域おこし協力隊の 高萩生活



やまがた みわ きし ふうか
山形 実和・岸 風花

高萩市へやってきて1年が経ちました。私達は空き家を利活用し、宿泊施設を運営することで地域の活性化を目指しています。

活動は、空き家の調査から始まりました。山から海まで探し回りましたが、なかなか条件に合う空き家と巡り合うことができず、半年が経ってしまいました。そんな中、奇跡的に下君田で縁が繋がり、私達が求めていた以上の物件を貸していただけることになりました。地域のみなさんは本当にいい人ばかりで、日々元気をもらっています。

今までにない新たな場を生み出すためにも、宿泊施設の他に水を生かしたスポットやドッグランなど、誰もがストレスなく高萩の自然を満喫できるよう計画中です。興味がある人はお気軽にInstagram・Facebookにご連絡ください。

高萩はとても素敵なところです。みなさんも一緒に高萩の魅力を世界へ発信していきましょう!!



問合せ

Facebook:高萩市地域おこし協力隊
Instagram:takahagi_kedamaplus2

健康をつくらう!

県北医療センター 高萩協同病院
健康管理センター 健康管理事務課長

きはら かつひさ
木原 勝久

バランスの良い食生活を支える 頼れるパートナー玄米食のすすめ

～玄米は、栄養豊富で、
さまざまな健康増進効果があります～

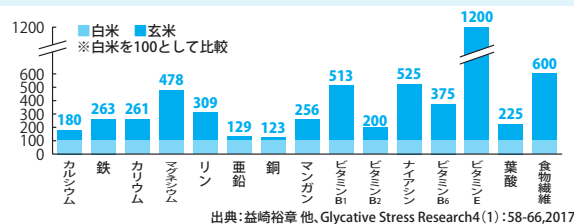
茨城県のBMI25以上は、全国ワースト10位29.1%(第4回NDBオープンデータ2016)で、全国平均の27%より高い状況です。BMI25を超えてくると、「肥満症1度」(肥満症診療ガイドライン)になり、BMI35以上は「高度肥満症」に分類されてきます。

玄米は栄養豊富なうえ肥満抑制を含めたさまざまな健康増進効果があります。BMI25以上が38.4%で全国ワースト1位の沖縄県では、肥満症対策で積極的に「玄米食」を取り入れています。

またジャンクフードやファストフード漬けの毎日を送っていると、脳の摂食行動の判断が狂い、脂肪の旨みから抜け出せなくなります。脂肪依存はアルコールやニコチン薬物依存も凌駕することが注目されているため、肥満症がある方は、『玄米食』にチャレンジしてみてください。



さまざまな健康増進に
つながる効果



スポーツのお知らせ

●問合せ スポーツ振興課 ☎23-2019



お知らせ

スポーツ安全保険の加入者募集

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化・ボランティア活動など4名以上の団体を対象とした保険です。

対象となる事故: 団体活動中とその往復中

保険期間: 4月1日～令和4年3月31日(1年間)

掛金(年額): 中学生以下の子ども・高校生以上の文化活動など 800円

65歳以上のスポーツ活動 1,200円

高校生以上のスポーツ活動 1,850円

※その他加入区分により異なります。

申込方法: スポーツ振興課および市民体育館に備え付けの加入依頼書で、(公財)スポーツ安全協会茨城県支部に直接お申し込みください。

大会・催し中止のお知らせ

三世代交流ふれあいスポーツフェスティバルの開催中止のお知らせ

4月3日(土)に開催を予定しておりましたが、三世代交流ふれあいスポーツフェスティバルについては、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、協議を重ねた結果、参加者および関係者の安全を第一と考え、中止することとします。