



K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



第5回

サイクリングフェスティバルあさま

～車坂峠 押しでったってイじゃないか! ヒルクライム～

世界最大の自転車レース「ツール・ド・フランス」の中でも最大の難関といわれる急坂「ラルプ・デュエズ」。日本のラルプ・デュエズとも言われている小諸市の急坂「車坂峠」のヒルクライムに挑戦してみませんか？

日時:5月10日(日)午前8時30分から
会場:信州青少年の家、チェリーパークライン
※詳細についてはお問い合わせください。



申し込み・問い合わせ先
NPO法人「こもろ情報ひろば」 ☎26-2077
大会HP <http://asama-cycling.joho-hiroba.org/>



軽井沢町 K A R U I Z A W A

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



第4回

全日本少年アイスホッケー大会(小学生の部)



期 間 3月26日(木)
～29日(日)
会 場 軽井沢町
風越公園アリーナ
入場料 無 料

全国16の地域から小学生の選抜チームが集い、氷上の熱戦が繰り広げられます。地元長野選抜・軽井沢選抜チームも参加しますので応援をお願いします。

問い合わせ先
社会体育館 ☎45-7772

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター 電話 31-2510

好評です！「介護予防推進員養成講座」

太極拳リズム体操を極めています

「介護予防推進員養成講座」は、介護予防教室で行われている転倒予防のための「太極拳リズム体操」を、もっと上達させたい！と意欲のある皆さんが集まり、毎月1回、保健センター2階で実施しています。

なぜ介護予防に太極拳なのでしょう？

実は、高齢者の転倒予防には「バランス訓練」が最も効果的と言われています。太極拳ではゆっくりとした重心移動によるバランス訓練効果だけでなく、足腰の筋力や柔軟性も向上し、転倒予防に効果があることがわかっていきます。



体操の前には必ずストレッチ。
安全・安心な運動の基本です。



名曲「川の流れるように」に合わせた太極拳リズム体操。ゆったりした曲に合わせ気持ちよく身体を動かすことができます。



五木ひろしの「千曲川」に合わせた御代田町オリジナル体操を作成中です！手づくりの体操を町全体に普及させるのが目標です。

太極拳を通して、高齢者の方の健康づくりを進めていきたいと考えています。

4月以降は、各地区で行われる行事等に合わせで行っていく予定です。詳細が決まり次第お知らせします。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



町長室の窓からは浅間山が良く見えます。御代田中学校では「雄大な浅間山に学ぶ」というスローガンをかけ、学校教育目標にしています。

私も行政運営の中でいろいろな問題が発生したり、考え事をしたりするときに、四季折々に変化する浅間山を眺めながら初心と大きな志を忘れずがんばろうと自らを励ましています。

2日深夜に、小規模の噴火が起きました。幸い観光や高原野菜のシーズンではなかったため、被害は少なく済んだようですが、あらためて私たちは活火山の麓に住んでいることを実感させられました。

気象庁が噴火前日の午後には噴火警戒レベルを「3」に引き上げ、警報を出して間もなくの噴火となりましたが、これは浅間山の観測体制が整備されていることの証明となりました。

「活火山」の定義は、過去1万年の間に噴火したところのある山を言うそうですが、地球の動きは人間の歴史や生命と比較すれば、計りしれない長大な時間と空間の中で動いていることを知ることができます。日本を代表する富士山が噴火したのは300年ほど前で、専門家の解説では富士山もまた若々しい「活火山」というので驚きました。

私たちは浅間山のすそ野に広がる高原の町として、美しい風景と豊かな自然環境、おいしい水を楽しんでいます。今回の噴火をおして防災に対する心構えを新たにします。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

Fax 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp