

市長
コラム

ええやん!
四日市



第10回

楽しく歩いて健康づくりしませんか

皆さんは普段運動をしていますか。私は体を動かすことが好きなので、季節を楽しみながら、健康づくりのために毎週8kmのジョギングをしています。

さて、本市では平成30年度に、健康情報冊子「ARUKU（あるく）」を作成しました。身近な公園や市内の魅力的な場所を“健

康づくり”の視点から捉え、楽しみながら自然に歩いたり、体を動かしたりするきっかけとなることを目的としています。

そして令和3年度、「ARUKU」の動画版を作成。市YouTubeチャンネルで配信しています。

公開している動画は、各3分程度で、市街地編、南部丘陵公園編などがあります。地域で健康づくりボランティアとして活躍している「ステキ健康サポ

ーターの会」、三重女子ラグビーチームPEARLSや、市民の皆さんに出演していただきました。市の魅力をたっぷり取り入れ、ワクワクしながら健康づくりに取り組めるような動画になっています。ぜひご覧ください。

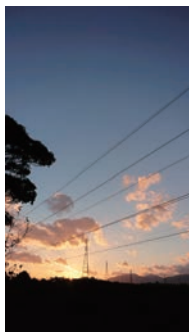


YouTubeで「ARUKU 四日市」で検索、または、右上の二次元コードからご覧ください。



お薦め情報やこにゅうどうくんのイラスト、写真(テーマは自由)をお寄せください。

【応募方法】①名前(ペンネーム可) ②連絡先 ③お薦め情報(200字程度) またはコメント(50字以内) ④写真・画像データ(2MBまで)を、Eメールで、投稿ひろば専用アドレス(✉hiroba@city.yokkaichi.mie.jp)へ。



小説「犬がいた季節」(伊吹有喜作)の舞台になった、一生吹山を望む冬至のきれいな日の入りです(いなさん)



ホワイトクリスマスの翌朝、大雪に見舞われ帰れなくなったトナカイさんが街路樹にいるのを発見しました(ひろさん)



虹の橋にビックリ!あまりの美しさに寒さも忘れて見とれてしまいました(サラさん)



6カ月のマルシーザーのチョコちゃん♀です。とても人懐っこく、実家へ帰ると手荒い歓迎をしてくれます(コロさん)



初雪の日。南部丘陵公園の雪景色です(みさりんさん)

※添削・修正・加工する場合があります

広報マーケティング課 ☎354-8244 FAX354-8315 1580454974466

有料広告掲載欄

～創業嘉永年間

永年の信用と実績

お葬式・家族葬のことなら24時間365日お電話ください～



株式会社 ふじや本店
光倫会館
0120-114248

- 本社/四日市光倫会館
〒510-0836 四日市市松本町北大谷2015
[TEL] 059-351-1151 [FAX] 059-351-4224
- 光倫会館 桜ホール
〒512-1211 四日市市桜町6613
[TEL] 059-325-2482 [FAX] 059-325-2483
- 富田光倫会館
〒510-8014 四日市市富田2丁目3-7
[TEL] 059-361-2481 [FAX] 059-361-2482

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。