

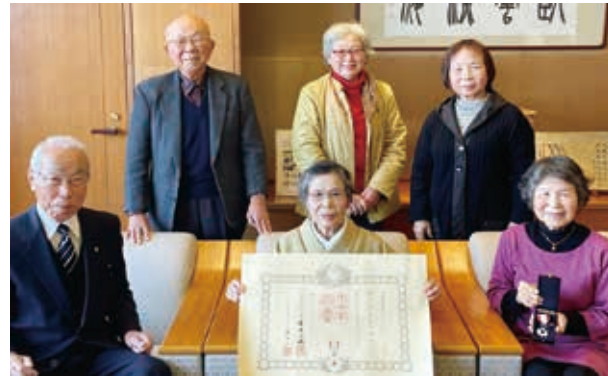
特別叙勲旭日単光章を受章

1月18日、故近延 正(ちかのぶ ただし)さん(馬場)が旭日単光章を受章されたことに伴い、役場本庁で近延さんのご遺族へ勲章の授与が行われました。

特別叙勲とは、地方自治の育成発展に貢献し、功績が顕著な者に授与されるものです。

近延さんは、昭和46年に旧菊水町議会議員に当選されて以来、永きにわたり旧菊水町議会議員を務められるとともに、多くの委員会や審議会に所属され、当町の発展に大きく貢献されました。また、豊かな経験と卓越した手腕を如何なく発揮され、地域の産業、教育、文化及びスポーツの振興と住民福祉の向上に尽力されました。これら数々の功績が認められ、この度の受章となりました。

伝達式当日は、近延さんの奥様をはじめ、御親族や近延氏の同級生の人々もお見えになり、生前の近延さんの功績を偲び、今回の受章を喜んでおられました。



近延さんの奥様 近延 洋子さん(写真中央)

お茶の間筋トレ教室 体力測定結果報告 ～体力測定を通して分かった、お茶の間筋トレの効果～

今年度は、お茶の間筋トレ教室を実施している12地区の参加者を対象に、5項目(筋力・バランス・動く力・歩く力)の体力測定を実施しました。その結果、全ての項目において熊本県のデータと同等または上回っていました。しかし、年齢が上がるにつれ、握力やバランス力が低下し転倒や骨折につながりやすくなってきます。

具体的には、握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満の場合、片脚立位が男女とも15秒未満の場合は、実年齢より5歳～10歳上の体力となっています。この虚弱になった状態を『フレイル』と呼び、要介護予備軍といわれています。

フレイルの要因は、身体的・精神的・社会的要素があり、この要素が低下しても『フレイル』の危険性が高まります。下記のフレイルチェックで確認してみましょう。

筋肉量は20歳がピークで、1年で1%ずつ低下するといわれています。70歳では20歳の筋肉量に比べて約50%減少、動きも20歳の時の半分になるということです。筋力を維持するためには、3日に1回の筋力訓練が効果的です。筋肉をつけるには、たんぱく質を多く含む食品を取り入れることも必要です。

お茶の間筋トレ教室に週1回参加することが、フレイル予防につながります。興味がある人は、お近くの教室をまずは見学されてみませんか。詳しくは、健康福祉課へお問い合わせください。

問 健康福祉課 地域包括支援係 ☎0968・86・5724

フレイルチェック

- (1)6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？
 - (2)以前に比べて歩くのが遅くなったと感じますか。
 - (3)ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか。
 - (4)5分前の事が思い出せますか。
 - (5)わけもなく疲れたように感じますか(ここ2週間)
- ・3項目以上該当したら『フレイル』の判断。



離れていても、想いは伝わる。 ふるさと納税でまちづくり！

就職、進学等で新生活が始まる時期。町を離れる人もいらっしゃると思います。

「町を離れてしまったら、まちづくりに参加できない」と思われる人も多いかもしれません。

しかし、そんなことはありません！ふるさと納税を行えば、町から離れてもまちづくりに貢献することができます。

ふるさと納税制度とは、生まれた故郷、旅行で訪ねて好きになった自治体、いつか移住してみたい自治体…等、あなたが応援したい自治体に対して寄附が出来る制度です。寄附した金額に応じて税金が控除(還付)される他、町外からの寄附には返礼品として地域の特産品が貰えるということもあり、近年注目が高まっています。

和歌山県でも全国から多くの寄附を頂いています。頂いた寄附は和歌山県が目指す将来像「笑顔輝き魅力あふれる 和歌山県」の実現に向け、有効に活用しています。

また返礼品として贈られる町の特産品などは、全国の寄付者から大好評。人気の返礼品にはリピーターがつくほど。ふるさと納税は地域の事業者の売上促進にも寄与しており、地域経済の活性化にも繋がっています。

ふるさと納税返礼品事業者個別説明会を開催しました！



2月18日、和歌山県中央公民館で、ふるさと納税返礼品事業者個別説明会を開催しました。既に返礼品を出品されている事業者に加え、これから新規に出品してみたいという事業者など、多くの人が相談に來られました。地域経済の活性化にも繋がるふるさと納税には、事業者からの注目度も高まりつつあります。返礼品出品に関する疑問や不安について、個別に相談に応じました。

和歌山県の魅力を発信していくため、返礼品の商品を出品して頂ける事業者様を随時募集しています。出品を希望、または検討される場合は、まちづくり推進課(☎0968・86・5721)へお問い合わせください。