

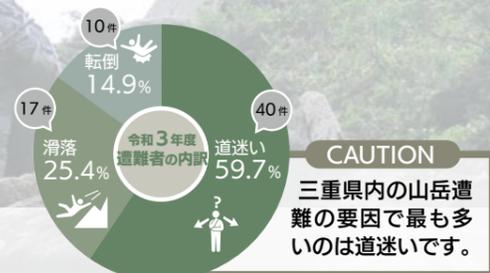
登山の心得

七か条

- その一 登山計画を家族は知っていますか？
登山計画をご家族に知らせて登山届を忘れずに提出しましょう。
- その二 照明具等装備品は十分ですか？
軽装、準備不足での遭難は命に関わります。日帰り登山でも慢心は禁物。
- その三 自身の体力に合った山ですか？
ハイキング気分での登山は危険です。体力に合った山を選びましょう。
- その四 登り始めは遅くありませんか？
午後を過ぎると登山道が暗くなります。昼食後には必ず下山しましょう。

問い合わせ
四日市西警察署 ☎ 394-0110

- その五 複数人での登山ですか？
単独登山は遭難時、重大な事態に繋がります。複数人で登りましょう。
- その六 いざという時の連絡方法は？
山中では携帯電話のバッテリーが減りやすく、予備バッテリーが必需品。
- その七 登山前に地図を確認しましたか？
地形や分岐点、目印を確認し、GPS機能を有効活用しましょう。



注意 令和3年度 県内山岳遭難件数

発生件数	遭難者数	死者数	負傷者数
65件	80名	6名	30名

※遭難者の約80%が登山届未提出

遭難発生状況の詳細

状況	件数
下山中に遭難	47名
単独登山で遭難	26名

※単独登山の死亡率は複数人登山の約4倍

登山届を提出!

安全登山の心がけ

三重県電子申請システム



歩いて健康に

To walk and be healthy

日々の生活にウォーキングを

自分の健康は自分でつくる、自分で守る。健康上の問題がなく日常生活を普通に送ることができ「健康寿命」を延ばすために、誰でも気軽に始められるウォーキングを実践してみませんか。

感染症の影響でまだまだ外出の機会が制限される昨今、ウォーキングは手軽に始められることに加え、身体面や精神面の健康の保持に効果があり、健康寿命の延伸も期待ができます。引きこもりがちな生活を打破するためにも、体力や気分に合わせて日常生活にウォーキングを取り入れてみましょう。

ウォーキングの継続で心と体を強く

UP 心肺機能

予防・改善 高血圧

リラックス効果

糖尿病

骨密度

脂質異常症

筋力・体力

肥満など



日常生活の中で「あと10分多く体を動かす」という意識で行動してみましょう。「ながら」運動でも積み重ねれば健康増進につながります。

Sample 01 自転車通勤

Sample 02 階段の利用

Sample 03 TVを観ながらエクササイズ

みなさん、お元気ですか。先月号のひとり語りで、政策推進室をパワーアップする仕組みについて予告しておりましたが、その答えとして新年度に総合調整担当の参事を2名登用し、政策推進室とともに各課の横の連携を強化いたします。また、参事監として外部からアドバイザーを招き入れ、町政全般に対して助言いただく仕組みを導入いたしました。そこで今回は新たに登用した参事から、参事の主な役割と抱負を聞き取りましたので、みなさんにお伝えいたします。

「参事の職務は、主に総合調整担当ということで、とすれば縦割りになりがちな行政組織の中で、特に複数の課にまたがる案件について調整を行い、去年設置した政策推進室と協働し、横の連携の強化に努める役割であるとともに、横の連携のみならず町長と各課長との調整役も兼ねているものと認識しております。新年度を迎え、まずは新設および統

町長のひとり語

The Story of our Mayor



Theme 38 パワーアップした新体制のご紹介

合したコミュニティ振興課、上下水道課と既存の各課との調整を中心に、新たな部署での事業運営が円滑に行えるよう努めていきたいと考えております。

以上、参事からの聞き取りでした。続きまして、参事監ですが、こちらにつきましては行政全般に対するアドバイザーとして、前南伊勢町長の小山氏をお迎えしました。小山氏（参事監）は南伊勢町長への就任以前は、三重県の職員として四日市庁舎にも勤務された経験があり、当町の地域的な特色に精通しておられます。また、首長としての視点と職員としての視点を併せ持った貴重な方であることから、特に「外部から見た孤野町」の観点で多くの助言をいただけるものと考えております。

今後におきましても、新体制のもと、町民の皆さまの期待にお応えできるよう全力で行政運営に当たり、努力してまいります。

5/28(土) 春のウォーキング大会



集合場所 役場本庁西玄関 参加費 無料 事前申込制

受付時間 8:10 ~ 8:30

ロング10km、ショート5kmのどちらかのコースをみんなで歩いてみませんか？
※詳しくは、おしらせ版5月後半号の折り込みチラシをご覧ください。

NEW こもの歩きパスポート② 朝上・竹永地区 5月1日 配布開始予定

花や景色とともに楽しめるウォーキングコースを掲載した「こもの歩きパスポート②」が新しくなりました。こもの歩きパスポート①とともにパスポートを片手に町内をめぐって歩いてみては？

配布場所

- 役場本庁1階 健康福祉課
- 各地区コミュニティセンター
- 元気アップこものスポーツクラブ (B&G 海洋センター事務所内)

お問い合わせ 健康福祉課
TEL 391-1126 FAX 394-3423

全31コース 掲載