

# 広報 向日市

## まちのうごき

(3月1日現在)	(2月中)	
世帯数 17,213世帯	生まれた人 49人	
人口 53,071人	亡くなった人 29人	
男 26,114人	転入した人 174人	
女 26,957人	転出した人 163人	

# 春の一日

な で ぐ

み



健康タウン向日市  
春の息づかいが聞こえてくる3月。向日市民憲章推進協議会では、3月11日(日)ウォークラリーを開催します。  
家族みんなで、緑の空気を満喫されてはいかがですか。

## 3月11日(日) ウォークラリー開催

向日市民憲章推進協議会「市」を再発見し、楽しみながら健康づくりができるは、3月11日(日)、市民「市民ウォークラリー」を開催します。

このウォークラリーは、「コマ地図」に従ってゴールをめざす競技です。スタートからゴールまでの距離を、決められたタイムで歩くことで順位が決まる競技で、コース途中にいくつかのクイズやゲームが用意され、その正解なども得点に加算されるもので、チビっ子からお年寄りまで参加できる、手帳なスポーツです。

参加要綱は次のとおりです。

- 日時 3月11日(日) 受付：午前9時～スタート：午前9時30分(小雨決行)
- 場所 第2向日陽小学校
- 参加資格 向日市在住の市民(2歳以上)なら誰でも可
- ※中学生未満の人は、高校生以上の人の同伴が必要。
- 持ち物 筆記用具、雨具
- 参加費 無料
- 定員 50グループ(定員になり次第締切)

■申込み・お問い合わせ 251 向日市民憲章推進協議会事務局(秘書広報課) 内線

## ご存じですか 向日市民憲章

向日市民憲章は、昭和52年市制50周年を記念して、市民の皆さんからの応募により制定されたものです。憲章には、次の5つの目標が掲げられています。

- 一 わせつくりましょう
- 一 きれいな緑と水と空を守りましょう
- 一 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
- 一 すぐれた教育と文化を育てましょう
- 一 明るいくらしと福祉のまちをきずきましましょう

## 歩くことは心にプラスアルファ

人間の健康を維持し、運動不足にならないためには1日1万歩以上は歩くことが必要であるといわれています。

しかし、調査によると日本人は平均して、その半程度しか歩いていません。「歩く」ということは、脳の働きを活発にさせたり、ストレスを発散させたり、内臓器官を強化したりと、

心身の健康を維持するのに様々なプラスアルファをもたらしてくれます。そしてなによりも、緑豊かな大自然の中を歩いていると、すがすがしい気分になり、心がリフレッシュされ、日頃の忙しい生活では見落していた、ちょっとしたことに気づき、なにかうれしくなったりするものです。

このように、「歩く」ということは、非常に簡単であり、また確実な健康法なのです。

これからは、何をしてもいい季節です。健康づくりに励んでみてはいかがでしょうか。

## チビっ子からお年寄りまで

ウォークラリーは、交差点や分岐点だけの連続回(コマ地図)をたよりに、スタートからゴールまで主催者が設定したタイムで歩く競技です。ウォークラリーには、次のような特徴があります。

- ①年齢に応じて、昼でも夜でもできます。
  - ②交差点と交差点の間の距離はわからないので、注意力、判断力が必要です。
  - ③未知の世界への冒険心をかきたて、それを満たすことができます。
  - ④お互いの協力により、よい人間関係ができます。
  - ⑤自然とのふれあいで、自然を理解し観察できます。
  - ⑥年齢や体力差のあるグループでも楽しく参加できます。
- 今回のウォークラリーは自然環境に恵まれたコースを設定しています。

## ウォークラリーに参加しませんか

第1位～5位までのグループには、すてきな賞品を用意しています。

参加希望グループは、下の参加券に必要事項を記入の上、当日ご持参ください。参加賞を進呈します。

## ウォークラリー参加券

代表者氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

参加者氏名 \_\_\_\_\_

※ 受付は午前9時から第2向日陽小学校で行います。

主催 向日市民憲章推進協議会