

さいじょう

広報 No.031



平成19年
2007

6月号

人がつどい、まちが輝く、快適環境実感都市



石鎚山系元気ウォーキング大会

石鎚山系の壮大な自然の中で 高地ウォーキングを体感！

東海大学スポーツ医科学研究所の寺尾保所長に指導いただいている高地トレーニングの効用などを実感してもらうため、久万高原町と高知県の町と連携して、5月20日に「石鎚山系元気ウォーキング大会」を開催しました。

高地での運動はエネルギーの消費量が増えることから健康増進や肥満の改善に効果があり、1500m級の山々を通る瓶ヶ森森林道は、まさに高地トレーニングに最適のフィールドといえます。

当日は約500人の参加者が瓶ヶ森から土小屋までの約10kmの道のりを、石鎚の山々や新緑を満喫しながらウォーキングを楽しんでいました。大会には、1市2町の体育指導員など約150人のボランティアスタッフにご協力いただき、参加者全員が無事歩ることができました。

特集記事

- ②-③ 財政比較分析表（平成17年度普通会計決算）を公表
- ④ 市議会5月臨時会、地下水の調査を開始
- ⑤ 栄典受章、栄典祝賀会を開催 etc
- ⑥ 「水の都西条を通り名で道案内」社会実験が終了
- ⑦ 京大研究者と山間部の活性化等について意見交換 etc
- ⑧-⑨ 情報を活用して風水害から身を守ろう etc
- ⑩-⑪ 各部の主要施策紹介、支所だより
- ⑫ サイクスインフォメーション
- ⑬-⑱ 情報最前線
- ⑲ 施設ガイド
- ⑲ ふるさと産品通信
- ⑲ 23 カメラスポット
- ⑲ 24-⑲ 25 Happy Birthday、文芸広場 etc
- ⑲ 24-⑲ 25 カメラスポット
- ⑲ 26-⑲ 27 Happy Birthday、文芸広場 etc
- ⑲ 28 人権・同和教育シリーズ etc
- ⑲ 29 保健センターだより
- ⑲ 30-⑲ 31 定期無料相談、休日当番病院 etc
- ⑲ 29 保健センターだより
- ⑲ 32 文化会館イベント情報 etc
- ⑲ 30-⑲ 31 定期無料相談、休日当番病院 etc