

活 力 あ ふ れ 感 性 息 づ く 芸 術 文 化 の ま ち 尾 道

こ う ほ う
おのみち

Onomichi City 平成27年(2015)

No.1002
3月号



たすきをつないで

特集 あなたも自転車でサイクリングgood!

もくじ

- 3 特集 あなたも自転車でサイクリン good!**
- 6 生涯学習情報**
- 9 尾道・因島勤労青少年ホーム新年度会員募集**
- 10 暮らしの窓**
軽自動車等の廃車手続きはお早めに／夜間救急診療所／市役所本庁舎等の電話番号の変更／統一地方選挙／飼い犬の登録と狂犬病予防注射 ほか
- 17 健康・福祉**
医師確保奨学金奨学生募集／健康相談／尾道市国保・後期高齢者医療の人間ドック／当番医 ほか
- 19 子育て**
乳幼児健診・相談・講習会／尾道市立因島南小学校開校 ほか
- 22 スポーツ**
- 23 芸術・文化**
第59回尾道市美術展作品募集／4月1日(水)からの尾道市立図書館の運営／囲碁教室受講生募集 ほか
- 25 情報アラカルト**
尾道地域企業合同説明会／せとだ桜まつり／第72回尾道みなと祭／男性料理教室／臨時的任用職員等募集 ほか
- 30 相談**
- 32 尾道市立美術館招待券
圓鍔勝三彫刻美術館招待券
尾道市新庁舎設計者選定プロポーザル公開プレゼンテーション・ヒアリングの開催**

今月の表紙



2月15日、向島町で行われた「第35回向島駅伝大会」の1コマです。

世羅高校招待チームを含め64チームが参加し、向島運動公園を一斉にスタートして、各チームたすきをつないで、勢いよく走り抜けました。

**中国やまなみ街道(中国横断自動車道尾道松江線)
3月22日(日)17:00全線開通!**

凡例

— 無料区間

— 有料区間

■通行にあたっての注意

※中国やまなみ街道(尾道JCT～三刀屋木次IC)には休憩施設・トイレ・ガソリンスタンドはありません。IC周辺のガソリンスタンドを活用し、安全運転に心がけてください。

※尾道から松江・出雲方面へ向かう場合尾道北IC～三刀屋木次IC間は無料ですが、三刀屋木次ICから宍道JCT方面(松江・出雲方面)は有料です。

※中国やまなみ街道は自動車専用道路です。歩行者・自転車・125cc以下のバイクは通行できません。

※標識に従って通行して下さい。

関国土交通省福山河川国道事務所 (☎084-923-2620)

HP <http://www.cgr.mlit.go.jp/fukuyama/>

トピックス-Topics-



瀬戸田レモンをPR

2月3日～8日、広島空港で「せとだレモンフェア」が行われ、瀬戸田産のエコレモンやレモンの加工品などが販売されました。多くのお客さんが訪れ、大変好評でした。



尾道で囲碁棋聖戦

2月5・6日、ペラビスタ境が浜で、囲碁界の最高位を争う「第39期棋聖戦七番勝負」の第3局が開催され、井山裕太棋聖と山下敬吾九段による白熱した対戦が繰り広げられました。



マイ桜を植樹

2月7日、千光寺公園で、市内外の管理者が手入れをする桜の苗木の植樹が行われ、今年は11組が参加しました。皆さんの思いが詰まった桜の成長が楽しみです。

特集

あなたも自転車でサイクリングgood!



風を切るって最高! 気持ちいい!

問健康推進課 (☎0848-24-1962)

『自転車のよい効果を体を張って実証しよう!』ということで、市職員有志20人が通勤モニターとして参加したプロジェクトが行われました。

参加した職員は、9月上旬から3カ月間、最低でも週に3回、片道3km以上の自転車通勤(不可能な週は、休日の走行で補充)という生活を実践したのですが…

果たして効果は?!

※これは株式会社シマノ、ジャイアントストア尾道、アンデックス株式会社と尾道市の協働プロジェクトです。

～ある通勤モニターのつぶやき～

自転車通勤モニターを開始。

3カ月間アンデックス株式会社の“^{なご}風スピード”を借りてがんばります。

痩せるかなあ…



せめて市役所4階の階段で息切れする体力をどうにかしなくちゃ (>_<)

自転車通勤モニター

検証!



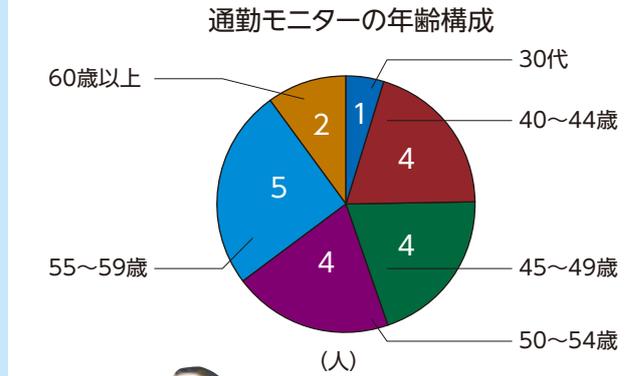
支援した保健師

自転車で本当によい効果があるのか?!

ファイト!
お、おう~!



通勤モニターのメンバーと支援者



頑張れ!



サポートしていただいた株式会社シマノの阿部さん

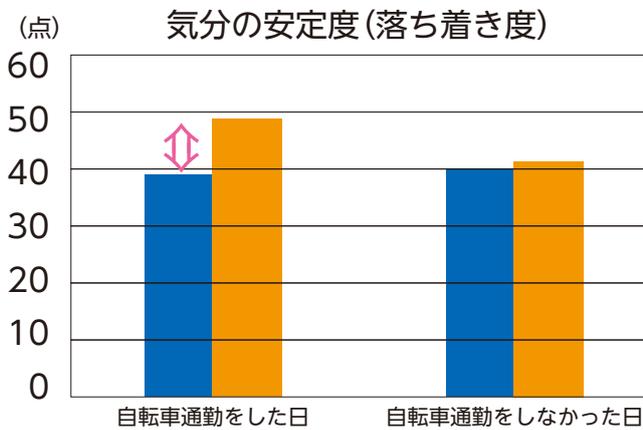
どう?
きまってる?!



サイクリン
good
その①

心にいい ★★★

自転車通勤で、気持ちが良好な状態に!
気持ちを安定させ、やる気をアップさせることが判明。

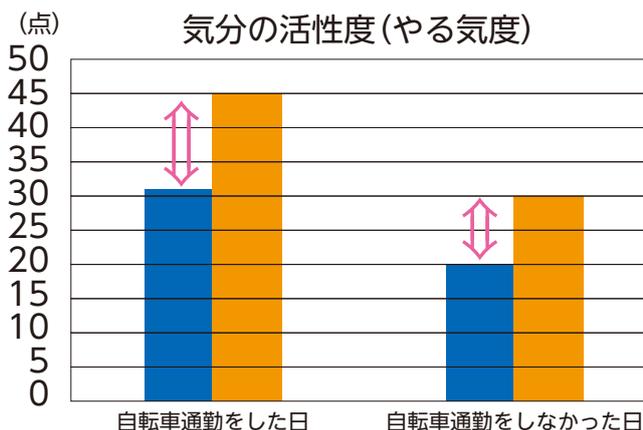


メンタルへの好影響

出勤前、出勤後に行った心理アンケート結果では、自転車通勤した日の気分の安定度、活性度ともに上昇した。自転車通勤がメンタルに好影響を与えたと考えられる。

波止場も
似合っちゃう!

オレたちも
サイクリストに
見えるかのう~



お父さん
カッコイイ



~ある通勤モニターのつぶやき~
終わったその日に、早速自転車を買に行った。
一度乗り始めたら気持ちよくてのう~。
今まで通勤で歩いていた道を風をきって自転車で行くことができ爽快。皆さんにもジテツウ(自転車通勤)を推奨します。

プロジェクト～結果報告～

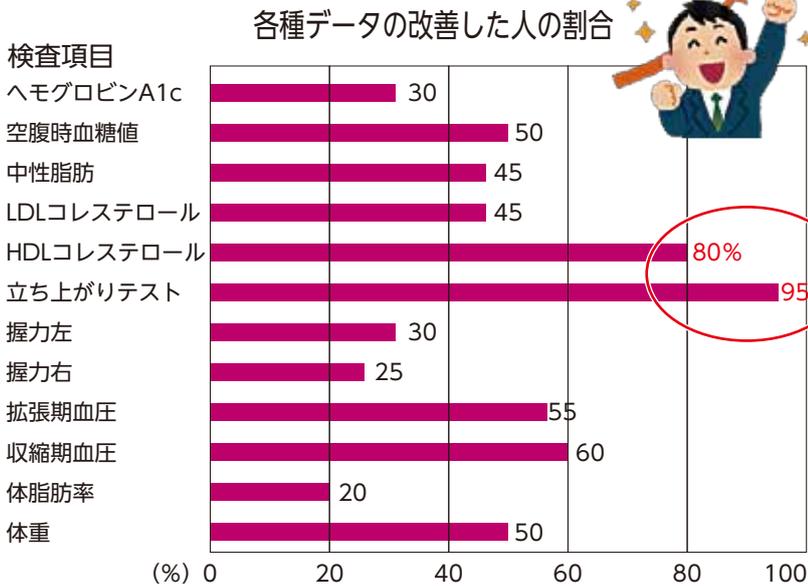
サイクリング
good
その②

体にいい ★★★

気持ち
いい～



自転車通勤で、下肢筋力がアップ!
さらに、血液中のコレステロール値を変化させ、血液さらさら効果あり!



下肢筋力の強化

通勤前後の椅子の立ち上がりテスト(30秒間)で20人中19人が増加

※椅子の立ち上がりテストは下肢筋力の評価を行うものであり、自転車をこぐことで下半身の筋肉が鍛えられ、回数が増加したと考えられる。



コレステロールの改善

通勤前後の血液検査の結果で血管を詰まりにくくするHDL(善玉)コレステロール値は20人中16人が増加

※自転車をこぐという有酸素運動により増加したと考えられる。



さあ、あなたも始めよう!

サイクリングgood



交通安全

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行(歩道を走る場合でも左側通行)
3. 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
4. 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・二人乗り禁止
 - ・信号を守る
 - ・並進(並んで走る)禁止
 - ・交差点での一時停止と安全確認

自転車通勤のポイント

1. ポジション(サドルの高さ)は適切に
2. ペダル回転数を少し早めに
3. たびたび変速する
4. 頻度は週3回程度からでOK
5. 片道15分から、長くても30分程度

雨、体調の悪い日、仕事で職場以外の所に行く時などは無理しない。

まずは無理せず気軽に、自転車通勤を始めてみる。



◀散歩散走マップもおすすめ