

健康 やってみよう!
むなかた
21

むなかたニギニギ体操の動画ができました

みんなで楽しく **健活** スタート!



むなかたニギニギ体操 DVDのジャケット

第126回

いつまでも健康でいたいですね。健康でいるために体にいいことをしていますか？ みなさんの健康のために、いつでも どこでも だれでもできるニギニギ体操を紹介します。

■ 問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

今や世界遺産となった宗像の名所で撮影しました



宗像大社 辺津宮や、

沖津宮 遷拜所で。

地域で健康づくり活動をしている「むなかたニギニギ体操サポート隊」のみなさんと一緒に、宗像大社や織幡神社など、宗像の魅力が感じられる名所でニギニギ体操の動画撮影をしました。

ニギニギ体操は、子どもから高齢者まで、だれでもできる運動で、筋力の維持増強のために、市内のさまざまな地域で行われています。筋力トレーニングほど激しい体操ではなく、明日も変わらず元気に過ごすための体操です。

ニギニギ体操の動画って どうしたら見れるの？



DVDで!

- メニュー ▽ニギニギ体操の説明
- ▽実践・初心者編 (12項目を5回ずつ)
- ▽実践・中級～上級者編 (12項目を15回ずつ)
- ▽ニギニギ体操前後のストレッチ体操



地域やグループでニギニギ体操をやっている、またはやってみようという人には、健康課でDVDを渡します。DVDを希望する人は、代表者の氏名、連絡先、グループの活動内容などの記入が必要です



市ホームページで!

市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/> → 「健康・保険・福祉・子育て」 → 「健康」 → 「体力づくり」 → 「むなかたニギニギ体操」で映像が見られます。



ぜひ、ご近所やご家族のみなさんと一緒にニギニギ体操で「いつまでも元気で長生き」を目指しましょう!

ニギニギ体操指導者の 西内久人(ひさと)さん(健康運動指導士)

ニギニギ体操の効果を実感している出演者に話を聞きました

- ★永戸 覚(さとる)さん 「夜の寝つきがよくなって、夜中に目を覚ますことが少なくなりましたね」
- ★原 ミエ子さん 「ニギニギ体操を始めて9カ月後に体重が落ち始めました。基礎代謝が上がった効果だと思います。その後は体重も増えることなく一定に保っています。冷え性、ひび、あかぎれ、しもやけにもならなくなりました。継続する事が大事だと、みなさんに伝えたいです」

- ★石松 幸子さん 「足指力がついて、足の踏ん張りがきくようになり、握力も以前より強くなった。年齢を重ねても、体力が維持できているし、前より体が軽くなったよ」
- ★吉田 よし子さん 「ニギニギ体操をはじめてから8年になりますが、鍛えている筋肉を意識して動かすようになりました。きちんと基本の構えをすることで、太ももの筋力アップになり、年齢を重ねても、以前と変わらず動けることが、効果だと実感しています。継続は力なり!」

ニギニギ体操の 効果

- 基礎体力の向上
- 生活習慣病予防
- 寝たきり予防
- 肩こり・腰痛の予防・改善
- 便秘の改善
- 冷え性の改善
- 骨粗しょう症予防 など

不動産公売会

■ 問い合わせ先
収納課 ☎(36)5392

市では、税負担の公平性を図るため、滞納者の財産を差し押さえ、取り立てや売却して得たお金を滞納市税に充てています。今回は、不動産のインターネット公売を実施します。



物件番号2の雑種地(赤線は目安)

- 参加申込期間 8月17日(木) 午後1時～9月4日(月) 午後11時
- 参加申込先 ヤフー・ジャパンHP <http://www.yahoo.co.jp/> ↓「ヤフオク!」 ↓「官公庁オークション」で申込・入札方法を確認し、「行政機関一覧」 ↓ 「宗像市」から参加
- 入札期間 9月11日(月) 午後1時～同19日(火) 午後1時
- その他

- ▽滞納市税の完納などで、公売が中止になる物件が出る場合あり
- ▽インターネットを利用できる環境にない人は、収納課(本館1階)のパソコンで参加可
- ▽下表以外にも公売物件があれば、随時、「ヤフー・ジャパンHP(前述)」 ↓ 「ヤフオク!」で公開

【不動産公売の物件】

| 物件番号 | 地目 | 地積 (㎡) | 所在・地番 | 備考 |
|------|-----|--------|----------|-------|
| 1 | 原野 | 61.00 | 鐘崎132番地 | 持分1/4 |
| | 宅地 | 682.51 | 鐘崎266番1 | 持分1/4 |
| | 雑種地 | 350.00 | 鐘崎267番1 | 持分1/4 |
| | 宅地 | 454.56 | 鐘崎267番2 | 持分1/4 |
| 2 | 雑種地 | 149.00 | 神湊1256番5 | *4筆一括 |

8月13日(日)～同15日(火) 駐車場を開放します

市では、盆の期間中に、帰省や法要のため車で宗像を訪れるみなさんへ、下記の施設の臨時駐車場を終日開放します。

【駐車場開放の施設】

- ▽市役所 ▽メイトム宗像
- ▽宗像ユリックス・アクアドーム第6駐車場(標識は「P6」)
- *ユリックスのみ8月11日(金・祝)9:00～同16日(水)22:00まで可
- ▽赤間コミセン
- ▽赤間西コミセン
- ▽東郷コミセン
- ▽自由ヶ丘コミセン
- ▽日の里コミセン
- ▽河東コミセン



- *駐車場の事故や災害などには一切責任を負いません。もし事故を起こした場合や見かけた場合は、すぐに宗像警察署☎(36)0110か、最寄りの交番に連絡してください
- *敷地内の施設を破損したときは、損害を補償していただきます

■ 問い合わせ先 財政課 ☎(36)1104