



秩父サイクリングだより

私は、今年度から自転車普及推進員として非常勤の嘱託員となりました高山一成です。私はオリピック種目の自転車競技「BMXレース」の選手として活動しながら、滝沢ダムサイトにある「秩父滝沢サイクルパーク」でインスタラクターをしています。

早速ですが、「秩父サイクルシティー」という言葉を存じですか？秩父市の基本方針として掲げている「環境立市 秩父」に基づいた「環境」そして「子育て支援・元氣長寿のまち」宣言による「健康」をメインコンセプトとしたまちづくりの方向性が、「秩父サイクルシティー」という考え方です。

自転車はランニングコストの低い便利な交通手段です。秩父は車での移動が主になってますが、狭い路地に入る時は、自転車が便利です。そのため、観光で訪れた方がレンタル自転車で移動する場面を多く見受けられます。

それだけではなく、秩父には多くのサイクルスポーツ愛好者が訪れます。ロードバイク、マウンテンバイク、BMX…。自転車のイメージは「ママチャリ」という方がほとんどだと思いますが、秩父



自転車普及推進員
高山 一成

はさまざまなサイクルスポーツを楽しめる風土です。

「坂が多くて大変」と思われがちですが、スポーツ車なら軽快に走れますし、秩父に住んでいる皆さんなら坂の少ないルートをご存知のはず。ぜひ生活の一部として、休日の楽しみの一つとして自転車に乗って楽しまれてはいかがでしょうか。



問 市民スポーツ課 ☎2515230



「和を以って
貴しと為す」

コツコツ続けて筋力アップ！

市長 久喜 邦康

先月、知事公館にて埼玉県健康長寿優秀市町村として、表彰されました。市では、「健康寿命の延伸と医療費の削減をめざす」ことを目標に、平成27年度より「新！はつらつ筋力アップ教室」を実施しており、参加者の体力等に合わせた個別プログラムによる筋力トレーニングに、「ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）」をコラボレーションした6か月間のコツコツとした取り組みが評価されたものです。教室の前後で血液検査や体力測



定、医療費等のデータを収集分析し効果を検証しました。その結果、血圧の低下、中性脂肪の減少、減塩への意識変化などが見られ、教室に参加した方々の医療費は、月平均約2千円も減額できました。

今年で県の支援は終了ですが、私はこの素晴らしい成果が得られ市民の運動や食事といった意識を変えられるような事業を今後も充実させ、広く展開していきたいと考えています。

さて、コツコツといえば、秩父市イメージキャラクター・ポテくまくんが、ゆるキャラ®グランプリ2017に挑戦しています。多くの市民の皆さんのご協力により健闘しております。

ゆるキャラ®グランプリのインターネットによる投票は、11月10日までの長丁場で、まさに、コツコツと毎日投票していただくことが肝要です。引き続きよろしくお願ひします。

お気軽にお越しください！ ふらっと市長室

- 9月27日(水)
9:00~10:00 荒川総合支所
11:00~11:30 本庁舎1階
 - 10月20日(金)
9:00~10:00 吉田総合支所
11:00~11:30 本庁舎1階
- ※日程は変更となる場合があります。
問 秘書広報課
☎22-2505