



# 手元に届きましたか？ 運動健康ポイントシート!!

まごころ部（健康）

## ウォーキングで健康寿命を伸ばそう！

運動をして健康ポイントを貯めませんか！

目標を決めて、  
6月から始めましょう



まごころ部（健康）では、昨年度に続き、運動健康ポイントシートを活用して健康増進を図る取組みをします。

一世帯に2枚の運動健康ポイントシートを配布しています。

6月1日から目標を決めて始めましょう。すでに取り組んでいる方は、そのまま6か月間続けてください。ポイントの記入方法は、シートの裏表紙をご覧ください。（右図）

100ポイントで温泉施設、または運動施設の利用券1枚に、200ポイントで図書カード500円分1枚と交換できます。（温泉施設、運動施設利用券1枚ずつ、またはどちらか2枚もOKです。）  
余ったポイントを小学校やコミュニティ等に寄附してください。

ぜひ、健康ポイント制度に参加して、健康とポイントを手に入れましょう。

さらに、12月15日までに提出していただいた方を対象に、コミュニティなかすじお楽しみ抽選を考えています。

### 運動健康ポイントシートの提出方法

集計した健康ポイントシートは、のりづけせずに中筋地区コミュニティセンターに提出して下さい。  
シートをのり付けしたものは、郵便ポストへ投函してください。

6月1日から始める方・・・・・・11月末日で集計し、各区で集めます。

提出方法は11月にお知らせします。

昨年12月から取り組んでいる方は、5月末日で集計し、コミュニティセンターへご持参ください。

6月、12月以外の月から取り組んでいる方も、随時受け付けています。



健康ポイント制度とは

ある「歩くこと」による健康づくり‘歩キング’に取り組み、健康で笑顔あふれるまちづくりを目指している豊岡市の制度です。

健康増進課 健康まちづくり推進室

# 第1回モルック大会を開催

人づくり体育部



5月21日(日)第1回モルック大会を開催し、選手、応援、スタッフなど約100人が中筋小学校に集まりました。

各区A組、B組に各4名がエントリーし、合計18チーム72名が、予選5セット、決勝5セットを競いました。

多くの方が、初めてのモルックを楽しんでいただけたようです。「またやりたい。」と感想もいただきました。

老若男女問わず、誰でも楽しめるモルックを中筋地区に広めていきたいと考えています。

本大会の運営には豊岡市スポーツ推進委員、中筋地区スポーツ推進委員の方々にご協力いただきました。暑い中、お疲れさまでした。ありがとうございました。



大会結果は以下の通りです。おめでとうございます。



## A 組

優勝 下加陽チーム  
準優勝 土 洩チーム  
第3位 沖加陽チーム  
第4位 引 野チーム  
敢闘賞 伏 チーム

## B 組

優勝 市 谷チーム  
準優勝 清冷寺チーム  
第3位 下加陽チーム  
第4位 伏 チーム  
敢闘賞 中 郷チーム



## モルックとは

北欧フィンランド発祥の木製の棒(モルック)を用いて、同じく木製の数字の書いてあるピン(スキトル)を倒し、50点ピタリにするゲームです。

戦略と駆け引きの、誰でもでもできるスポーツです。

## モルックを貸し出します

コミュニティなかすじでモルックを3セット購入しました。

各区、育成会、高年クラブ等でモルックをやってみませんか。

詳しくは事務局までお問い合わせください。

コミュニティなかすじ TEL 23-3746



# コミュニティセンター芝生駐車場の草刈り作業 シルバー会に感謝!!



5月18日(木)中筋シルバー会から11名と事務局で、コミュニティセンターの庭の草取りと芝生駐車場の草刈り・芝刈りを行いました。刈り取った草はゴミ袋28個ほどありました。とてもきれいになりました。暑い中での作業、お疲れさまでした。ありがとうございました。

## 第1回 文化まつり・敬老会打合せ

一財)中保会  
コミュニティなかすじ

4月29日(祝・土)、敬老会と文化まつりの同日開催に向け、今年度第1回目の打合せを行いました。令和2年度に中筋敬老会(主催:中保会)と文化まつりを11月に開催するとお知らせしたまま、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、実現しておりません。令和元年度の内容を思い返すことから始めています。

## トピックス

4月から5月にかけて、あちら、こちらから困った話が続きました。



新川に  
タバコの  
ポイ捨て!!

道路に  
犬らしきフン!!

中筋住民ではないと  
信じていますが、  
大変迷惑な話です。



5/12(金)  
コミュニティセンターの敷地内にたばこの  
吸い殻がありました。公共施設敷地内全面禁煙です。

GW前には  
大師山自然公園でBBQコンロや網、包丁が  
捨てられていました。

## 人づくり体育部会

日時：6月12日(月)  
午後7時30分  
場所：中筋コミュニティセンター  
交流広場  
内容：グラウンドゴルフ大会について  
モルック大会振り返り

パソコンやスマホの使い方はもちろん  
ネットでの買い物の仕方にも!

## パソコン教室

毎月第1,3,5週の土曜日  
午前9時30分～11時00分  
中筋地区コミュニティセンター交流広場  
講師：パソコン教室 クレバ  
澤村 啓臣氏  
費用：1回500円



## 地区対抗グラウンドゴルフ大会

日時：7月2日(日) 雨天中止  
午前8時00分 開会  
場所：中筋小学校グラウンド  
ホールインワン賞あり!!



## 自主グループ 活動紹介

- ・3B教室 第1,3月曜日 10:00
- ・たで川グループ 第1,3月曜日 13:30
- ・己書倶楽部 第2木曜日 19:30
- ・着付け教室 第3水曜日 19:30

## コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (6月)

日	月	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等	日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等
1	木		中筋新川土地改良区9:30 シルバー会グラウンドゴルフ 練習 9:00	16	金		
2	金	市谷見守りマップ作り 20:00		17	土	清冷寺見守りマップ作り 19:30	パソコン教室 9:30 えだまめらんど 10:00
3	土		パソコン教室 9:30	18	日		
4	日			19	月		中筋3B教室 10:00 たで川グループ 13:30
5	月		中筋3B教室 10:00 たで川グループ 13:30	20	火	休 館 日	
6	火	休 館 日		21	水		
7	水	土淵見守りマップ作り 19:30		22	木		
8	木		己書倶楽部 19:30	23	金		
9	金			24	土		
10	土			25	日		スポ少10:00
11	日		あぐりキッズスクール	26	月		
12	月			27	火	休 館 日	
13	火	休 館 日 沖加陽見守りマップ作り 19:30		28	水		
14	水		区長会 19:30 着付け教室19:30	29	木		
15	木		シルバー会グラウンドゴルフ 練習 9:00	30	金		