

市民総参加健康づくりの日

チャレンジデー 2013

今年は **5月29日(水)** に開催！

対戦相手は「福島県会津坂下町」です



スポーツの力で仙北市をそして日本を元気に！

チャレンジデーって？

仙北市では今年で3回目となるチャレンジデー。午前0時から午後9時までの間に継続して15分以上スポーツや軽作業、家事等で体を動かした住民の参加率(%)を対戦自治体と競うものです。

運動して報告しよう！

市民の皆さんの参加率で勝敗が分かります。「運動した！」という報告は、

1. 電話で報告する。
2. FAXで報告する。
3. Eメールで報告する。
4. 参加票をポストへ投函する。(午前10時まで)
5. 参加票を回収箱へ投函する。(午後5時までのいずれかの方法でできます。

チャレンジデー2013の詳しい内容は、広報せんぼく5月16日号と一緒に配布されるパンフレットをご覧ください。

Let's Try
15min

どんなことをすればいいの？

スポーツはもちろん、軽作業などを行うことで、誰でも参加できます。普段運動している方もそうでない方も知り合いや家族を誘って運動してみませんか？何より、これをきっかけに体を動かしてみてはどうですか？

イベントに参加しよう！

市では当日、イベントを企画しています。(詳しくはパンフレットに記載しています)

中でも、市内各地区の体育館ではスポーツ推進委員がウォーキングやストレッチなどのアドバイスをします。時間は18時から21時までですので、仕事が終わった後でも大丈夫。ぜひ参加してみてください。

当日は次のような取り組みも実施されます

例えば…

- ①きたうらアクアスポーツクラブでは、当日クリオン体育館で「スクエアステップ・エクササイズ」や「コーディネーショントレーニング」などを実施します。体力づくりや脳の活性化を図ることができ、子どもからお年寄りまで参加できるメニューとなっています。ぜひ足を運んでみてください。
- ②神代幼稚園・保育園、神代小学校・中学校では、神代地域運営体も協力し、避難訓練を実施します。市民の皆さんも最寄りの避難施設や避難場所をウォーキングしながら確認してみたいいかがですか？

【問合せ】 仙北市教育委員会 スポーツ振興課内
仙北市チャレンジデー実行委員会事務局 ☎ 43-3390

「必ずもうかる」は詐欺



- ・未公開株や〇〇の権利を購入すれば必ずもうかる。
- ・高く買い取る。
- ・代わりに購入して欲しい、お礼をする。
- ・高配当・元本保証

※注意

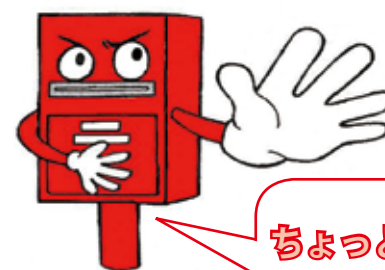
最後は「違法な取引だった」「損害を受けた」などと脅されることもあります。

「レターパックで金送れ」は詐欺

レターパックで現金を送ることは禁止されています。

正規の業者がレターパックでお金を送らせることはありません。

「レターパックでお金を送ってください」
は間違いなく詐欺です。



不審な電話は、まず相談
仙北警察署 電話 (53) 2111

農家の皆様へお願いです

農作業期となりました

肥料・農薬等の

保管管理徹底をお願いします

4月16日、アメリカ・ボストン市で開催されたボストン・マラソンのゴール付近で爆弾テロが発生し、100人以上が死傷しました。今回の事案では、圧力鍋爆弾が使用されたと報道にありますが、この爆弾は入手が簡単な火薬やくぎ等の材料から製造できます。日本国内でも、昨年北海道で化学薬品を盗み出し爆発物を製造、実際に山中で爆発させた事案が発生しています。

また、本年4月中には横手市内で肥料の連続盗難事件が発生しています。皆様が普段扱っている尿素・硝酸などの身近な肥料等が爆弾製造に悪用されることがありますので、盗難にあわないように、次のことに注意してください。

秋田県警察では、爆発物を使用したテロの未然防止を図るために、対策を強化しています。引き続き、皆様のご協力をお願いします。

○肥料等を使用する場合、屋外に野積みしたり、放置をしないでください。

○肥料を使ったら、残っている数を確認し、鍵のかかるところで保管してください。

○長期間使わない場合は、定期的に数を確認するようにしてください。

○万が一、盗難にあった場合、すぐに警察に通報してください。

■仙北警察署
電話 (53) 2111