国体・障スポ 2018 in 福井

炬火名募集中！

Happiness-News

HAPPINESS NEWS
VOL.25

福井しあわせ元気国体2018
第73回 国民体育大会 織りなそう 力と技と美しさ
平成30年（2018年）9月29日㊏～10月9日㊋

福井しあわせ元気大会2018
第18回 全国障害者スポーツ大会 織りなそう 力と技と美しさ
平成30年（2018年）10月13日㊏～10月15日㊊

選手たちを見守るシンボルの炬火（きょか）。敦賀市ではマイギリ式による火おこし器で火おこしを行い、その火に敦賀市独自の名前を付けます。
名前は市民の皆さんから募集します。市民総参加で炬火を誕生させ、国体・障スポを成功へと導きましょう。

国体・障スポの炬火（きょか）

炬火とは、オリンピックの聖火にあたるもので、国体・障スポの期間中、選手たちを見守るシンボルとなります。

福井しあわせ元気「国体・障スポ」の炬火は、県内17市町がそれぞれおこした火をひとつに集めて、完成させます。

敦賀市の火

敦賀市では、次期開催へ思い出をつなぐ継承者として、子どもたちに採火イベント（火おこし）を行ってもらい、「敦賀市の火」を誕生させます。マイギリを使い、木の摩擦で火をおこす、昔の火おこし方法で行います。

写真提供：愛顔つなぐえひめ国体・大会（松山市）

集火式に行こう

採火イベントで誕生した火をひとつにまとめる、炬火集火式を行います。集火式でひとつになった敦賀市の炬火は、その後、県内16市町の火とひとつになり、「国体・障スポ」の炬火となります。

炬火集火式の詳細については決定次第、敦賀市国体HP等にてお知らせいたします。市民総参加で盛り上げていきましょう！

敦賀市の炬火名を募集

市の魅力をPRするため、敦賀市らしい炬火名を募集します。

▼要件＝炬火名は「○○○○の火」（20字以内）とすること。
※応募は1人1点（未発表のもの）に限る。
▼資格＝市内在住・在勤・在学している方。
▼申込＝5月31日㈭〈消印有効〉までに応募用紙を郵送・FAX・メール・持参でお申込みください。
※応募用紙は敦賀市国体HPからダウンロードできます。
▼その他＝審査のうえ、最優秀賞1点、優秀賞数点を決定。最優秀賞は「敦賀市の炬火名」に採用されます。入賞者には、記念品を贈呈します。

〈過去開催市の例〉
●松山市：おもてなし 笑顔広がる 松山の火
●西条市：湧き出す勇気 未来へつづく 石鎚の火

福井しあわせ元気国体・福井しあわせ元気大会
敦賀市実行委員会事務局（国体推進課）
〒914-0823 福井県敦賀市沓見149-1 敦賀市総合運動公園内
TEL 0770-22-8255　FAX 0770-47-5282
E-mail kokutai@ton21.ne.jp

● SNS（Instagram・twitter・Facebook）
アカウント名「@tsuruga2018」
●ホームページ 福井国体 敦賀市 検索
http://www.city.tsuruga.lg.jp/kokutai/index.html

イキイキ健活！ プラス1

皆さんの健康づくりを応援します！

はぴふる通信 VOL.13

さあ！春の陽気の中で体を動かそう！

手軽なウォーキングで、楽しみながら健康に！

暖かい春は外に出て体を動かすのにぴったりな季節です。手軽に始められるウォーキングは、身体と心への様々な”いい影響”が期待できます。普段の生活に取り組む健康習慣として、ウォーキングを始めませんか。

イキイキ健活！プラス１
楽しく歩こう！“プラス１０分”
普段の生活にプラス10分歩く習慣をつけ、楽しみながら身体を動かしましょう。

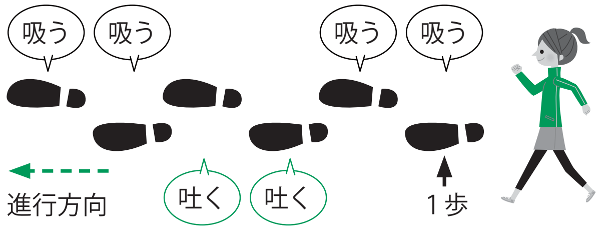
ウォーキングが身体と心にもたらす効果

- ●心肺機能が高まる
- ●筋力の低下を防ぐ
- ●ストレスが解消できる
- ●脳が活性化する
- ●血行が良くなる
- ●ダイエット効果がある
- ●疲れにくくなる
- ●骨が強くなる
- ●生活習慣病の予防

ウォーキングのポイントは「呼吸を意識する」

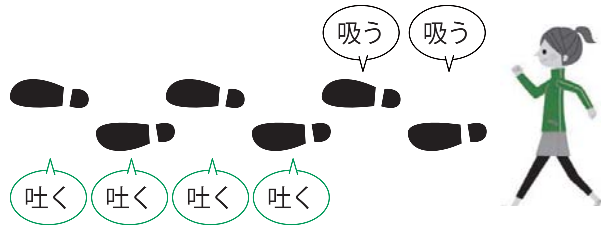
初心者向け

リラックスして「吸う」「吐く」を規則正しく行うように意識しましょう。規則正しい呼吸法を身につけることは、心肺機能を鍛えることにもつながります。



上級者向け

ウォーキングに慣れてきたら「吸う」「吐く」を１対２でしましょう。息を吸いながら２歩進み、吐きながら４歩進む。リズミカルに呼吸をすると、心拍数を一定に保つことができ、安定して酸素を取り込めます。



おしらせ

中池見で春祭りを楽しみながら♪

「ほっとけんこうイチ」へ！

と　き　５月６日㈰　12時30分～14時30分
ところ　中池見ビジターセンター
内　容　健康測定で自分のカラダを知ろう！
・体組成、骨密度、肌年齢
・健康相談など
※測定内容は変更になる場合があります。

おしらせ

楽しみながら、“ちょうどいいカラダづくり”！

『健幸スマイルチャレンジ♪』開催予告

取り組み期間　７月～12月（６ヶ月間）
と　き　18時30分～20時30分（月1～2回開催）
内　容　栄養・食生活や健康に関する知識の習得と運動トレーニングを通して、自分の体重管理に挑戦します。
対　象　35歳～65歳※料金無料

募集の詳細は次号でお知らせします

問合せ　健康推進課　☎２５－５３１１