

～健康はなまき21プランより～  
健康づくりのポイント「身体活動・運動」編

●家事など日常の活動も立派な運動です！

運動には、体重や体脂肪率の減少、血圧や血糖値の改善、気分転換・ストレス解消などさまざまな良い効果があります。そうはいうものの、普段の生活の中で「運動をする時間がない」、「何をやったらよいかかわからない」と思っていないでしょうか。

そんな時は、まず、日常の活動も立派な運動という意識を持つことがポイントです。例えば、掃除や洗濯で小まめに動く、歩いてゴミ捨て、遠くに駐車、階段を使うなど、今よりちょっと多く、小まめに動くことで、きっと良い効果が得られることでしょう。



●「はなまき健康ポイント事業」が始まります！

市民の皆さんの運動の習慣化を目指した取り組みとして「はなまき健康ポイント事業」を開始します。この事業は、スマートフォンのアプリを利用して、歩数に応じたポイントを付与し、必要ポイント数を獲得した人が抽選で特典と交換できるものです。

詳しい内容については、広報はなまき8月1日号に掲載する予定です。ぜひご覧ください！



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

## 市民生活コーナー

恋愛感情や親切心を利用する「国際ロマンス詐欺」に注意！

■どんな相談があるの？

○マッチングアプリで軍医と名乗る外国人女性と知り合い連絡を取っていたら「退役して日本に行き結婚したい。日本に荷物を送るので受け取ってほしい」と言われ承諾した。後日、配送業者から受取人払いで50万円必要と言われたが支払わなければならないか

■注意することは？

○インターネットで知り合った外国人と名乗る人と親しく連絡を取り合ううちに送金を迫られる「国際ロマンス詐欺」の相談が増加して

■困ったときは？

○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

○インターネットで知り合った外国人から「今紛争地域にいて金融機関に行けず困っている。代わりにお金を立て替えて振り込んでほしい」と言われ100万円を入金。その後連絡が取れないので返金してほしい

○同詐欺に遭った人は自分が利用されていると認識していない場合があります。未然に防ぐために周囲がサポートしましょう

○インターネットで知り合った外国人から「今紛争地域にいて金融機関に行けず困っている。代わりにお金を立て替えて振り込んでほしい」と言われ100万円を入金。その後連絡が取れないので返金してほしい

○同詐欺に遭った人は自分が利用されていると認識していない場合があります。未然に防ぐために周囲がサポートしましょう

## はなまき環境だより 第7回

### 家庭の資源物は資源集団回収へ

市では、家庭から排出された資源の有効活用と、ごみの減量対策の一つとして、資源集団回収を推進しています。地域の町内会や子供会などが実施する資源集団回収に、積極的に家庭の資源物を出しましょう。

#### 資源集団回収とは

地域の皆さんが自主的に協力し、日時や場所を決めて資源物を回収して、それを資源回収業者に引き渡すことで、ごみの減量と資源循環を図る活動です。行政区、子供会などの活動の一環として、積極的な参加をお願いします。

#### 奨励金交付・トラックの貸し出し

市では、市内の地域住民で組織する団体(営利目的の団体を除く)が実施する資源集団回収事業に対して奨励金の交付、トラックの貸し出し

しをしています。いずれも資源集団回収事業実施団体の登録が必要です。登録方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。



#### 資源物の種類

- 紙類…新聞紙・折り込みチラシ、段ボール、雑誌・雑紙、牛乳パック  
☞紙類はビニールひもではなく、必ず紙ひもで縛ってください。紙類として出せない禁忌品があります
- 瓶類…一升瓶、ビール瓶  
☞一升瓶は茶・緑色で傷のないもの
- 金属類…スチール缶、アルミ缶、鉄類
- 布類…綿製品(シャツなど)  
☞資源回収業者で引き取る素材が制限されている場合があります。詳しくは資源回収業者にお問い合わせください

【問い合わせ】本館生活環境課(☎41-3544)

## 世界と花巻 The world and HANAMAKI vol.99

### 「エコ市庭」(エコイチバ)が開催されました

国際フェアやホストタウン事業など、市の事業にご協力いただいた、本市太田在住のポスター・シャリーアさんが友人らと企画した環境に優しいイベント「エコ市庭」が6月5日に開催されました。

本イベントのキャッチコピーは「必要なものを、必要な分、持参した容器に入れてもらう!」。ポスターさんが自ら空き家をリフォームした自宅の庭を開放して行われました。普段から「不要なごみを減らして環境に優しい生活をしたい」と強く願っていたポスターさん。その思いに賛同した出展者らにより、コーヒー豆やお茶、地元のくるみなどが量り売り方式で販売されたほか、今後も長く使える環境に優しい籠の容器や木製の食器なども出品されました。当日は、市内外からたくさんの来場者が、持



① イベントを主催したポスター・シャリーアさん  
②③ イベント開催の様子

参したエコバッグや瓶などに好きな商品を入れて購入。ポスターさんが一生懸命再生させた屋敷林に囲まれた古民家と、周辺の美しい景色とともに、環境への思いを深めながら「エコ市庭」を楽しんでいました。

【ポスターさんからのメッセージ】

「おかげさまで初めての『エコ市庭』は盛況に終わりました! とても素晴らしかったので、秋くらいにまたやりたいと思っています。来てくれた皆さん、ともに企画・出展してくれた友人たち、駐車場など協力してくれた近所の皆さん、ありがとうございました!」



## 地域おこし協力隊

市内高校で講演・花巻ワカモノ会議を開催しました  
-若者と街をつなぐシティスロモーション担当 内田 祐貴-

本年度から全国の高校で「総合的な探究の時間」が始まっており、私もいくつかの高校で、この授業のお手伝いをさせていただいています。5月には花巻南高校の1年生に「花巻の魅力を発見する方法」について講演をしました。この授業は、課題を解決し、自己の生き方を考えていくための資質・能力を育成することを目標としています。自分で決めたテーマで課題に取り組む授業をきっかけに地域課題に取り組もうとする高校生も増えています。



▲花巻南高校で講演をしてい ▲「花巻ワカモノ会議」の様子

同じく5月に「花巻ワカモノ会議」を初開催。花巻にゆかりのある10~20歳代が、毎月花巻をテーマにオンラインで語り合うイベントを開催していきます。興味のある人は、ぜひお問い合わせください。また、このような若者たちの取り組みを、定期的に情報発信する「花巻ワカモノ通信」を準備中です。ワカモノ会議の様子など定期的にお届けしたいと思います。皆さんお楽しみに!

●内田祐貴フェイスブック

<https://www.facebook.com/yuuki.uchida.7355>



Instagram