

ぜひご活用ください！ 「白水運動公園」外周コースの外灯を新たに整備しました。

村の特定健診の結果によると、糖尿病予備群の方が増加傾向にあります。生活習慣の変化による食習慣の乱れや、運動量の減少が一因と考えられます。

そこで、村では健康づくり事業の一環として、「白水運動公園」外周コース（約500m）を多くの人に利用していただくため外灯を新たに整備しました。外灯の点灯時間は午後10時までです。

昼間の時間帯は忙しくて歩けない人はもちろん、昼間安全に歩くことができる場所がない人など多くの人にご活用いただき、循環器疾患だけでなく運動機能や認知機能低下の予防にもお役立ていただきたいと思います。

ただし、膝の病気をお持ちの人や、他、何らかの病気を持っている人は、無理をせず主治医と相談のうえご利用ください。また正しい歩き方をしないとかえって腰や膝を痛めてしまいます。正しい姿勢、正しい歩き方で歩きましょう。

正しい姿勢でウォーキング



正しい姿勢とは？

○「耳の穴」→「肩」→「股関節中央」→「ひざ関節中央」→「くるぶし」が一直線になるようにしましょう。

○仕上げるに骨盤を立てましょう。お腹を3cm薄くして3cm引き上げ、お尻の間には紙を1枚挟んだつもりで引き締めましょう。

〈問い合わせ〉 役場 健康推進課 保健係 TEL(62)9180

公関連施設指定管理者募集

村では、公関連施設である、白水、久木野、長陽地区にある公関連施設の管理業務について施設の目的をより効果的に達成するため、各施設条例および公の施設に係る指定管理者の指定手続きなどに関する条例に基づき指定管理者を募集します。

■公関連施設の概要

【白水公関連施設】

① 阿蘇白水温泉

② 水加工場

③ 物産館

【久木野公関連施設】

① 久木野温泉センター

② 体験交流センター四季の森

③ 柏木谷ふれあいプラザ

④ あそ望の郷

⑤ そば研修センター

【長陽公関連施設】

① 阿蘇下田城ふれあい温泉駅

② パークゴルフ場

③ 長陽総合福祉温泉センター

④ 屋内多目的施設

⑤ 長陽歩行浴温泉センター

■指定の期間

平成27年4月1日～平成32年3月31日までの5年間

■申請書提出先および提出期間

役場 企画観光課（久木野庁舎）

〒869-1411

南阿蘇村大字河陰145-3

※提出期限

平成26年12月19日（金）～1月28日（水）午前8時30分～午後5時までの平日に提出してください。

※提出は持参または郵送とします。（郵送の場合は、郵便書留により最終日の午後5時まで必着のこと）

※電子メール、FAXの提出は認めません。

※村ホームページに詳しい内容を掲載しています。

〈問い合わせ〉

役場企画観光課 商工観光係

TEL(67) 1112