

自分にあったスポーツを楽しもう



# とよおかスポーツフェスティバル2022

**10月10日**(月・祝)午前9時～  
 ウェルストーク豊岡、円山川堤防ほか  
 ※雨天時は総合体育館  
 参加費無料

市では、10月10日のスポーツの日になみ、スポーツを通じた市民の健康づくりと交流を図るため「とよおかスポーツフェスティバル2022」を開催します。コロナ対策を講じて、幼児から高齢者まで、誰にでも参加できる気軽なスポーツを用意します。この機会にスポーツを楽しみ、心地よい汗をかきましょう。

◆**オープニング**(午前9時～9時15分)

ウェルストークジュニアダンスチームによるダンスなど

◆**交流スポーツイベント**(午前9時30分～午後3時)

▷ストリートテニス体験会▷サーキット遊びを体験▷ボールで遊ぼう▷トランポ・ロビクス体験会▷エルゴマシーン体験会▷モルック等

▶**ファミリージョギング**(午前10時スタート、1km・2km)速さは競いません。家族、チームメイト、個人など、誰でも参加できます(小学生以下は保護者同伴)

▶**5kmミニマラソン**(午前10時30分スタート、

円山川堤防歩キングコース1周)

▶**ドッチビー選手権**(午後1時45分～)

▶**「スポーツクラブ21ひょうご」とよおか交流スポーツ大会**(午前10時～午後3時、市民体育館)《問合せ》文化・スポーツ振興課 ☎21-9023



**同日はウェルストーク豊岡を無料開放**

スポーツフェスティバル当日は、ウェルストークのマシジム、プール、入浴施設などが無料で利用できます。また、体力測定会やスタジオやプールで行われる特別プログラムなども無料で参加できます。詳しくは、ウェルストークのホームページをご覧ください。



▶**利用時間** 午前9時～午後9時(マシジム・プールは午後8時30分まで)

▶**持ち物**▷マシジム…運動できる服装、室内シューズ、タオル▷プール…水着、スイムキャップ、バスタオル

▶**その他**▷プールを利用の小学4年生以下の子どもは、16歳以上の方の同行が必要。▷来館の際は必ずマスクを着用

また、近年は餌にも恵まれていたのか子グマを多く見かけます。今年は、これらの子グマが親から離れて初めて単独で冬眠をします。

良い冬眠穴を確保できなかった独立した子グマが、集落内で冬眠場所を探す可能性があり。一度集落内で冬眠した個体は、その集落を安全地帯として認識するので注意が必要です。

近年、本市では集落のすぐ近くで冬眠するクマが増えてきます。これは雪の少ない冬が続いたためと考えられます。冬眠といっても寝たり起きたりを繰り返すので、雪が少なく温かい日が続くと、巣穴から出て日光浴をしたり歩き回ることがあります。その際に集落近くの方が歩きやすく飲食に困らないからでしょう。通常は集落近くの岩穴などを冬眠穴として利用しますが、冬季あまり人が行かない集落外れの倉庫や、廃屋の床下、倉庫がわりにしているビニールハウスなどを利用する事案が出ています。

また、こういった対応ができない廃屋などに冬季や春先に近づく必要がある時には十分に注意してください。



▲倉庫として使っているビニールハウスで冬眠していた子グマを捕獲する市鳥獣害対策員

市の鳥獣害対策員が紹介する

**鳥獣害対策のイベント**

No.3



体力気力の  
低下を予防

# コロナフレイルを予防しよう

## コロナフレイルとは

コロナフレイルとは、新型コロナのため、外出自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなどした結果、体力や気力が低下して、フレイル(虚弱)の状態になることです。その状態が長期間続くと、機能がさらに低下して要介護のリスクが高まります。

## フレイルを防ぐ

### ポイント

日常生活の中で次のことに取り組みましょう。

### 筋トレと日に当たる運動をする

筋肉を減らさないこと、そして関節が固くならないように、筋肉を動かす体操(筋トレ)を心掛けましょう。骨の健康のためには、日光に当たることも大切です。

### 筋肉を減らさない食事をする

「たんぱく質」が不足すると、筋肉量も減少してしまいます。高齢の方ほど、意識してたんぱく質を取るようにしましょう。

### 家族や友人と支え合う

人との会話は、認知機能低下の予防になります。感染予防をしながら、人との交流の機会を持つようにしましょう。

## 自宅で気軽にできる筋トレ「スクワット」

自宅でできる体操としてスクワットをお勧めします。市ホームページに体操の動画を掲載していますので、右の二次元コードからアクセスしてください。



※膝や腰など関節に痛みがある場合は、運動を中止してください。

### 10回が1セット

### 1日2セット

### 行いましょう

- ①足の幅・膝の幅は肩幅、つま先は外向き30度を開く
  - ②「1、2、3、4」で立ち上がる(膝は伸ばし切らない)
  - ③「1、2、3、4」でお尻を後ろに突き出すようにしゃがむ(洋式トイレに座るイメージで。膝が足先より前に出ないように)
- ※キャスターなしの固定いすを使いましょう



《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

## 固定資産の利用状況に異動はありませんか

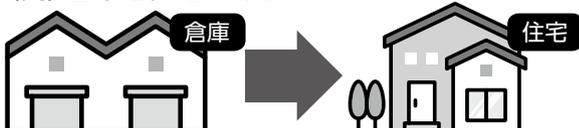
### 土地・家屋の利用状況に変更があった場合は届け出を

固定資産税は、固定資産の利用状況に応じて課税の内容を適正に見直します。お持ちの固定資産の利用状況に変更があった場合は連絡してください。さまざまなケースがありますので、気軽に問い合わせてください。

#### (例) 物置を壊して、駐車場として利用



#### (例) 倉庫を住宅に改装



### 償却資産の申告内容に修正がある場合は連絡を

事業を営んでいる方は、確定申告とは別に、毎年1月、市へ償却資産の申告をする必要があります。申告がまだの方や、申告内容に修正がある場合は連絡してください。なお、12月上旬に令和5年度の申告書を送付します。

#### (例) 不動産賃貸業を営んでいる方の場合

駐車場のアスファルト舗装、フェンス・側溝・看板の設置など



《問合せ》税務課 ☎21-9046 または 各振興局市民福祉課

